

قوة الحكم في الذات



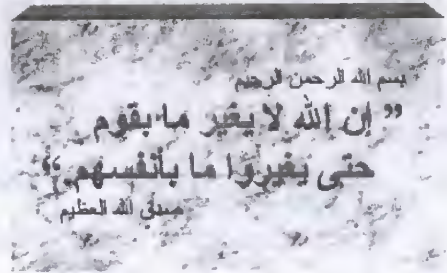
للخاتبة والمفاهيم الحالية

التي هي القوة الحقيقية

المقدمة

عندما كان عمره شهران وقع الفيل الأبيض الصغير فى فخ الصيادين فى أفريقيا وبيع فى الأسواق لرجل ثرى يملك حديقة حيوانات متكاملة. وبدأ المالك على الفور فى إرسال الفيل إلى بيته الجديد فى حديقة الحيوان ، وأطلق عليه اسم نيلسون. وعندما وصل المالك مع نيلسون إلى المكان الجديد ، قام عمال هذا الرجل الثرى بربط أحد أرجل نيلسون بسلسلة حديدية قوية ، وفى نهاية هذه السلسلة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب ، ووضعوا نيلسون فى مكان بعيد فى الحديقة. شعر نيلسون بالغضب الشديد من جراء هذه المعاملة القاسية ، وعزم على تحرير نفسه من هذا الأسر ، ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية كانت الأوجاع تزداد عليه ، فما كان منه بعد عدة محاولات إلا أن يتعب وينام. وفى اليوم التالى يستيقظ ويفعل نفس الشئ لمحاولة تخليص نفسه ، ولكن بلا جدوى حتى يتعب ويتألم وينام ... ومع كثرة محاولاته وكثرة آلامه وفشله قرر نيلسون أن يتقبل الواقع ، ولم يحاول تخليص نفسه مرة أخرى ، وبذلك استطاع المالك الثرى أن يبرمج الفيل نيلسون تماما.

وفى إحدى الليالى عندما كان نيلسون نائما ذهب المالك مع عماله وقاموا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة لكرة صغيرة



مصنوعة من الخشب مما كان من الممكن أن تكون فرصة لنيلسون لتخليص نفسه، ولكن الذى حدث كان هو العكس تماما. فقد تبرمج الفيل على أن محاولاته ستبوء بالفشل وتسبب له الآلام والجراح ، وكان مالك حديقة الحيوانات يعلم تماما أن الفيل نيلسون قوى للغاية ، ولكنه كان قد تبرمج تماما بعدم قدرته وعدم استخدام قوته الذاتية.

وفى يوم زار الحديقة فتى صغير مع والدته وسأل المالك " هل يمكنك ياسيدى أن تشرح لى كيف أن هذا الفيل القوى لا يحاول تخليص نفسه من الكرة الخشبية ؟ " فرد الرجل " بالطبع انت تعلم يابنى ان الفيل نيلسون قوى جدا ويستطيع تخليص نفسه فى أى وقت ، وأنا أيضا أعرف هذا ، ولكن والمهم هو أن الفيل لا يعلم ذلك ولا يعرف مدى قدرته الذاتية".

ما هى رسالة هذه القصة؟

معظم الناس تتبرمج منذ الصغر على أن يتصرفون بطريقة معينة ، ويتكلمون بطريقة معينة ، ويعتقدون باعتقادات معينة ، ويشعرون بأحاسيس سلبية من أسباب معينة ، ويشعرون بالتعاسة لأسباب معينة ، واستمروا فى حياتهم بنفس التصرفات تماما مثل الفيل نيلسون ... واصبحوا سجناء فى برمجتهم السلبية واعتقاداتهم السلبية التى تحد من حصولهم على ما يستحقون فى الحياة. فنجد نسب الطلاق تزداد فى الارتفاع والشركات تغلق أبوابها ، والأصدقاء يتخاصمون وترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من

الأمراض النفسية والقرحة والصداع المزمن والأزمات العقلية ...

كل هذا سببه واحد وهو البرمجة السلبية. ولكن هذا الوضع من الممكن تغييره وتحويله إلى مصلحتنا ... فانت وأنا وكل إنسان على هذه الأرض نستطيع تغيير هذه البرمجة واستبدالها بأخرى تساعدنا على العيش بسعادة وتؤهلنا إلى تحقيق اهدافنا. ولكن هذا التغيير يجب أن يبدأ بالخطوة الأولى وهو أن تقرر التغيير ... ففارك هذا الذى سيضئ لك الطريق إلى حياة أفضل ، وكما قال الله سبحانه وتعالى " لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ".

ويجب عليك أن تعلم أن أى تغيير فى حياتك يحدث أولا فى داخلك ... فى الطريقة التى تفكر بها والتى ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل من حياتك سعادة أو تعاسة.

وقد أمضيت أكثر من 20 سنة أبحث عن المسلك فى تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية وكانت نتيجة أبحاثى ودراساتى وسفرياتى هى هذا الكتاب.

فهذا الكتاب ليس فقط للقراءة ولكن لكى يستخدم ... فعندما تضع المعلومات الموجودة فى هذا الكتاب فى الفعل ستجد أن حياتك تحولت من سجن السلبية والشعور والاحاسيس السلبية إلى حرية الايجابيات والسعادة والنجاح.

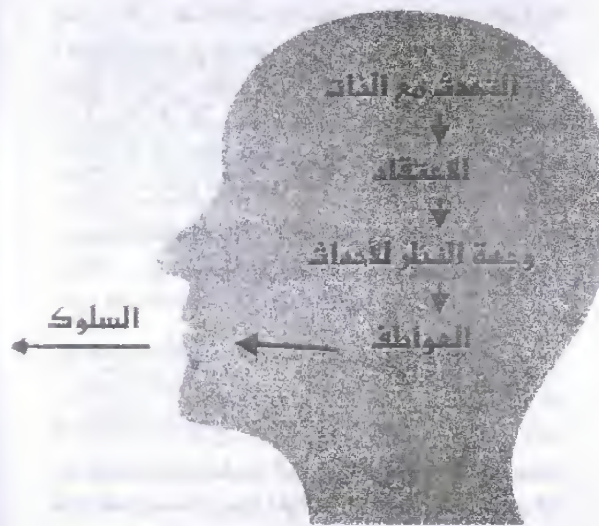
فهيا نبدأ رحلتنا فى قوة التحكم فى الذات.

التحدث مع الذات

أحب عملي جدا
أنا إنسان ممتاز
كل يوم وفي كل شيء حياتي تتحسن
من أحسن إلى أحسن
أنا صبور جدا وذاكرتي ممتازة



قوة التحكم في الذات



(1) التحدث مع الذات

" القاتل الصامت "

" أنت اليوم حيث أوصلتك الأفكار وستكون غدا حيث تأخذك أفكارك "

جيمس آلان

هل تسمع أحيانا صوتا يأتيك من داخلك كما لو كان هناك شخصا يتحدث إليك ؟

هل حدث أنك أردت الاستيقاظ مبكرا حتى تنتهي تقريراً أو تقوم بعمل شينا مهما وسمعت صوتين من داخلك ... أحدهما يحثك على النهوض والآخر يشجعك على أن تظل راقداً في سريرك مع الدفء والراحة ؟ ... ترى أى الصوتين كان الفائز ؟ هل تذكر في مرة كان من المفروض أن تذهب لمزاولة تمرينك الرياضي ولكنك سمعت صوتاً يناديك من داخلك ويحثك على البقاء في المنزل ومشاهدة التلفزيون والتهام قطعة مغرية من الحلويات ؟

دعنى أسألك ... هل أحيانا تتحدث مع نفسك ؟

كلنا كائنات نتكلم ونفكر وهذا لن يتوقف طالما نحن أحياء ... هل نتحدث إلى نفسك بصوت مرتفع ؟

تخيل أنك كنت في مناقشة حادة مع رئيسك في العمل وكنت تقول في نفسك " هذا شخص غبي وأنا أكرهه " ... أو تخيل لو أن شخصا ركز نظره عليك بينما أنت تتحدث مع نفسك بصوت مرتفع ؟ ... قطعاً ذلك الشخص سيظن أنك غير متزن عقليا !!!

ربما تكون قد مررت بتجربة سلبية سببت لك إحساسا سيئا ومن وقت لآخر تسمع صوتا يذكرك بتلك التجربة ويعيد عليك نفس الإحساس السيئ.

أو ما رأيك في تجربة لم تحدث بعد ؟ ... فبالرغم أن هذه التجربة من الممكن أن تحدث في المستقبل فقط إلا أنك تفكر فيها وتشعر مقدما بالضيق من نتائجها المنتظرة قاتلاً في نفسك " لماذا أنتظر حتى أمر بالتجربة ؟ ... اعتقد أنه من الأفضل أن أشعر بالهموم من الآن " !!

دعنى أسألك

لو أن رئيسك في العمل طلب منك في بداية الأسبوع مقابلته في مكتبه يوم الخميس الساعة التاسعة صباحاً ، فماذا سيخطر في بالك ؟

طبعاً ستسأل نفسك العديد من الأسئلة مثل : " لماذا يريد مقابلتي ؟ " ... " ماذا يريد مني ؟ " ... " ما هو الخطأ الذي ارتكبته ؟ " ... " هل سيقوم بفصلي من العمل ؟ " ... وتتوقع بالتالي كل السلبيات ، ليس كذلك ؟ ... ولكن في نفس الوقت هل من الممكن أن يدور في خاطرك بدلا من كل هذه السلبيات ،

تكهنات مثل : ترى كم ستكون العلاوة التي سيمنحني إياها ؟؟ أشك طبعاً أن يدور هذا في تفكيرك ، بل إنك من الممكن أن تعود إلى بيتك بعد نهاية العمل وتقص على زوجتك أبناء هذا الطلب المفاجئ من رئيسك في العمل وبالتالي يسبب ذلك لكما

المضايقات. ترى ماذا سيكون شعورك في بداية الأسبوع ؟ ... هل أنت معنويا مرتفع أم منخفض ؟ ... وماذا عن اليوم التالي ؟ ... واليوم الذى يليه ؟ ... قطعا ستكون معنوياتك منخفضة أليس كذلك ؟

وأخيرا يأتى يوم الخميس وأنت تنتظر إحدى المصائب وتغاجأ بأن رئيسك يقابلك بابشامة عريضة قائلا " كل عام وأنت بخير أردت أن أكون أول المهنيين بعيد ميلادك اليوم " !! ... وهكذا حملت كل الهموم والأحاسيس السلبية مقدما وبدون أى سبب.

فى كتابه " كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية " قال ديل كارينجى " أن أكثر من 93٪ من الأحداث التى نعتقد أنها تستبب فى الاحساسات السلبية لن تحدث أبدا ، و 7٪ أو أقل لا يمكن التحكم فيها مثل الجوع أو الموت مثلا ."

كطبيعة البشر نحن كثيرا ما نتحدث إلى أنفسنا ونتوقع السلبيات ، وقد أجرت إحدى الجامعات فى كاليفورنيا دراسة على التحدث مع الذات عام 1983 وتوصلت إلى أن أكثر من 80٪ من الذى نقوله لأنفسنا يكون سلبيا ويعمل ضد مصلحتنا ولك أن تتخيل مدى تأثير هذا الكم الهائل من السلبيات ... والآن أريد أن أكلفك بعمل شيئا بسيطا وهو كلما انتهكت فى التفكير فعليك أن تتوقف وتكون النقاط التى كنت تفكر فيها وستدش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة فى القلق والسلبيات التى أثقلت بها ذهنك.

وهناك مفاجأة أخرى حيث أن البحث لم يصل إلى تلك النتائج فقط بل توصل أيضا إلى أن هذا القلق يتسبب فى أكثر من 75٪ من الأمراض بما فى ذلك ضغط الدم والقرحة والنوبات القلبية ،

أى أنك يكامل إرادتك تتحدث إلى نفسك وتفكر بطريقة سلبية وأيضا تصاب بالمرض ولا تحتاج لأى مساعدة من أحد لإتجاز كل ذلك.

قال د. وين داير فى كتابه " الحكمة فى حياتنا اليومية " " ما يفكر فيه الناس ويحدثون عنه يزايد ويصبح أفعالا ... " ترى ما الذى يتسبب فى أن نتحدث مع ذاتك ؟ ... وكيف يمكنك أن تتحكم فى ذلك ؟ ... وكيف تجعل هذا التحدث يعمل لمصلحتك بدلا من أن يعمل ضدك ؟ ... هذا هو موضوعنا الآن .

هناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات أو البرمجة الذاتية

المصدر الأول : والدينا

هل تذكر إنه قد قيل لك من قبل عبارات مثل : أنت كسلان ، ألا يمكنك أبدا عمل أى شئ كما يجب ، أنت غير منظم ، أنت تشبه فلانا فى الكسل والغباء.

لو أنك مثل الأغلبية فعندى لك مفاجأة حيث أن د. تشاد هليمستر قال فى كتابه " ماذا نقول عندما تحدث نفسك " " إنه فى خلال

ال 18 سنة الأولى من عمرنا وعلى المراض نشأتنا وسط عائلة إيجابية حد معقول فهناك قد قيل لك أكثر من 148000 مرة (لا) ، أو (لا

تعمل ذلك) ... تخيل 148000 مرة ، وستصل دهشتك إلى ذروتها عندما تعلم إنه فى نفس الفترة كان عدد الرسائل الإيجابية التى وصلتنا تبعا للدكتور هليمستر لا تتجاوز 400 مرة. وهذا بالطبع يعنى أن أباينا وأمهاتنا لم يكونوا سيئين ولكن للأسف لم يكونوا على دراية بأى طريقة أخرى أفضل لأنهم كانوا قد نشأوا

وتبرمجوا على نفس المنوال بواسطة آياهم ، وبالتالي قاموا بتربيتنا بنفس الطريقة وقاموا ببرمجتنا سلبيا بدون قصد ، ولكن مع الحب.

وفى كتابهما خط الحياة قال د. تاد جيمس وويات وودسمول " عندما تبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من 90% من قيمنا قد تحوّلت فى عقولنا ، وعندما تبلغ سن الواحدة والعشرين تكون جميع قيمنا قد اكتملت واستقرت فى عقولنا ... وبهذه الطريقة نكون قد نشأنا مبرمجين إما سلبيا أو إيجابيا.

المصدر الثالث: المدرسة

إذا عدت بذاكرتك إلى مرحلة التلمذة ، فربما قد تكون مررت بأحد المواقف التى صعب فيها عليك فهم إحدى النقاط كان المدرس قد قام بشرحها ، وعندما سألت بعض الأسئلة التوضيحية كان رد المدرس " ألا يمكنك فهم أى شئ أبدا ؟ " وطبعاً قام بقية التلاميذ بالسخرية من هذا الموقف ، فلو كنت من الأغلبية فرب قد تعرضت لمواقف سلبية مشابهة ... فالمدرسة هى المصدر الرئيسى الثانى للبرمجة الذاتية ، وقد يكون ذلك إيجابيا أو سلبيا.

المصدر الثالث: الأصدقاء

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة جوهرية حيث أنهم من الممكن أن يتأقلا عادات سلبية مثل التدخين وشرب الخمر وتعاطى المخدرات والهروب من المدرسة ... الخ وفى الواقع فإن أغلب المدخنين كانوا قد اتجذبوا إلى التدخين بتأثير من

أشخاص آخرين وذلك عندما كانت تتراوح أعمارهم 8 - 15 سنة وهو العمر الذى يطلق عليه علماء النفس فترة الإقضاء بالآخرين ... وهى الفترة التى يبدأ فيها الأطفال تقليد سلوك الآخرين.

المصدر الرابع: الإعلام

أجريت دراسة عن الشباب فى أمريكا وكيف يقضون أوقاتهم تبين من نتائجها أن الشباب فى سن النمو يقضون حوالى 39 ساعة أسبوعيا فى مشاهدة التلفزيون ، وإذا رأى الطفل أن المطرب أو الممثل المفضل لديه يتصرف بطريقة معينة فإنه سيقوم بتقليده حتى ولو كان هذا السلوك سلوكا سلبيا والمثال على ذلك إن إحدى المغنيات الشهيرات عالميا ظهرت فى إحدى حفلاتها ترتدى رداءا يكشف جزءا من بطنها ... فهل تعرف ماذا حدث؟ فى نفس الأسبوع كانت أكثر من 50 ألف فتاة ترتدى مثل هذا الرداء.

المصدر الخامس: أند بنفسك

بالإضافة إلى المصادر الأربعة السابقة ، فإنك تضيف إليهم برمجة ذاتية نابعة منك أنت ... ففى إحدى محاضراتى عن السيادة الكاملة على الذات قالت لى إحدى الحاضرات أن أبويها كانا غير راغبين فيها ولم يعبروا أبدا عن حبهم لها وشعرت بأنها متبوذة من الجميع ووجدت نفسها وحيدة ، فبدأت فى ممارسة إحدى العادات السيئة وهى تناول الطعام بنهم وشراهة وقالت أن الطعام كان ملتها ومهربها فى نفس الوقت ، ولكن هذه المتعة تسببت فى زيادة فظيعة فى وزنها وكانت قد بلغت فى ذلك الوقت 38 سنة ومازالت تشعر بأنها وحيدة فحضرت تلك المحاضرة على أمل إيجاد مخرج من مشكلتها.

فمن الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنسانا سعيدا ناجحا يحقق أحلامه أو تعيشا وحيدا يائسا من الحياة وفي ذلك يقول د. هلمستتر " أن ما تضعه في ذهنك سواء كان سلبيا أو إيجابيا ستجنيه في النهاية "

نتنقل الآن إلى التحدث عن المستويات الثلاثة الرئيسية للتحدث مع الذات:

المستوى الأول وهو ما أطلق عليه " الإرهابي الداخلي "

الإرهابي الداخلي هو أخطر مستويات التحدث مع الذات فإنه من الممكن أن يجعلك فاقد الأمل ويشعرك بعدم الكفاءة ويضع أمامك الحواجز التي تمنعك من تحقيق أهدافك ... فالإرهابي الداخلي يبعث إشارات سلبية مثل : أنا خجول ، أنا ضعيف ، أنا ذاكرتي ضعيفة جدا ، أنا لا أستطيع إنقاص وزني لقد حاولت ولم أنجح ، أنا لا أستطيع أن أتوقف عن التدخين لأنني حاولت كثيرا ولكن فشلت ، أنا لا أستطيع الاستيقاظ مبكرا ، أنا لا أستطيع أن أتحدا أمام الجمهور ، أنا شكلي غير جذاب . يقوم الناس بارسال إشارات سلبية للعقل الباطن ويرددونها باستمرار إلى أن تصبح جزءا من اعتقاداتهم القوية وبالتالي تؤثر على تصرفاتهم وأحاسيسهم الخاصة بهم وبالعالم حولهم.

المستوى الثاني هو كلمة " ولكن " السلبية

هذا المستوى من التحدث إلى الذات أفضل من المستوى الأول ... فالإنسان يقول إنه يرغب في التغيير ويضيف كلمة " ولكن " ... وللأسف فإن هذه الكلمة تحو الإشارات الإيجابية التي سبقتها

مثل : أريد إنقاص وزني ولكني لا أستطيع ، أريد التوقف عن التدخين ولكن أخشى من زيادة وزني نتيجة لذلك ، أريد أن أستيقظ مبكرا ولكن لا أحب ذلك.

والآن إذا قلت لك أنك ممتاز " ولكن " فما الذي سيدور في ذهنك ؟ ... بالتأكيد أفكار سلبية حيث أن كلمة " ولكن " تمحي دائما كل ما جاء قبلها وعلى ذلك فالرسالة التي سيحتفظ بها العقل الباطن هي " أنا لا أستطيع " ... فكلمة " ولكن " يستعملها الناس للتهرب من اتخاذ أي قرار فعال ... فواء كلمة " ولكن " وكلمة " أنا لا أستطيع " يوجد خوف يمنع الشخص من الوصول إلى هدفه.

المستوى الثالث والأخير هو التقبل الإيجابي

هذا المستوى من التحدث مع الذات هو أقوى المستويات بمراحل كما أنه يكون مصدرا للقوة وعلامة على الثقة بالنفس والتقدير الشخصي السليم والأمثلة على التقبل الإيجابي تتضح من الآتي : أنا أستطيع أن أمتنع عن التدخين ، أنا أستطيع أن أحقق أهدافي ، أنا قوي وعندي مقدرة كبيرة ، أنا إنسان متناز ، أنا عندي ذاكرة قوية . كل هذه الرسائل الإيجابية تدعم خطواتنا بالثقة تجاه أهدافنا إلى أن نحققها.

بعد أن تحدثنا عن المصادر الخمسة الرئيسية للبرمجة الشخصية والمستويات الثلاثة للتحدث مع الذات نتكلم الآن عن الأنواع الثلاثة للتحدث مع الذات

أول أبواب التحدث مع الذات هو الفكر

هذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوة شديدة ، ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج خطيرة فمثلاً إذا فكرت في شخص لا تحبه وتذكرت أحد المواقف التي كان ذلك الشخص طرفاً فيها واستمعت إلى ما تقوله لنفسك فلاحظ الإحساس الذي سوف تشعر به ... فهذا النوع من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدي إلى الاكتئاب ويؤثر تأثيراً سلبياً على الصحة البدنية ، ومن الممكن أن يحرمك من المتعة في جميع مجالات الحياة وفي ذلك كتب " فرانك ألتور " :

- " راقب أفكارك لأنها تصبح أفعال "
- " راقب أفعالك لأنها تصبح عادات "
- " راقب عاداتك لأنها تصبح طباع "
- " راقب طباعك لأنها تصبح مصيرك "

ثاني أبواب التحدث مع الذات هو الحوار مع النفس

هل حدث أن دخلت في جدال مع شخص وبعد أن تركك هذا الشخص دار في ذهنك شريط الجدل مرة أخرى ؟ ... في هذه الحالة ستكون قد قمت بالدورين وكان عندك ندائين داخليين أحدهما يمتلك والثاني يمثل الشخص الآخر وأخذت في إعادة شريط الجدل عدة مرات مع إضافة عبارات كنت تتمنى أن تقولها وقت الجدل الأصلي مثل: " في المرة القادمة تبه جيداً مع من تعامل ... ويكون الرد " أنا آسف " ... وتقوم أنت بالرد على ذلك قائلاً " الأسف غير كاف " وتظل على هذا المنوال إلى أن تتفقد

صوابك . هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيس قوية سلبية.

ثالث أبواب التحدث مع الذات هو التعبير بصراحة والجرم بالقول

وهذا النوع يأخذ شكلين :

الشكل الأول التحدث مع النفس بصوت مرتفع :

هل حدث أن رأيت شخصاً يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع أثناء سيره ؟ ... كنت في إحدى المرات أتجول في بهو أحد الفنادق فوجدت شخصاً يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع ويلوح بيديه وبمجرد أن رأيته أنظر إليه توقف وسار بعيداً !! إن ما يحدث في هذه الحالة هو أن يكون الشخص تحت ضغط غير عادي فيلجأ لا شعورياً للتفكير عن نفسه بهذه الطريقة ، ولكنها تؤدي إلى استمرار صحبة منها رفع ضغط الدم كما إنها تقوم بتوليد طاقة سلبية ضخمة.

الشكل الثاني يكون على هيئة محادثة توحي بعدم الكفاءة

لتوضيح ذلك إليك هذا المثال : كان محدداً لي أن ألقى محاضرة في فندق الملكة إليزابيث في مونتريال ، وفي إحدى طرقات الفندق سمعت إحدى السيدات تقول للأخرى " أنا عندي خوف رهيب من التحدث أمام الجمهور ، أنا لا أعرف كيف يستطيع الناس القيام بذلك ، كيف يقفون أمام الجمهور ويكونوا عرضة للسخرية " ... وردت عليها السيدة الأخرى " أنت على حق تماماً فانا لن أتكلم أبداً أمام الجمهور " !! وإذ حللنا هذا الموقف نجد أن السيدة الأولى قالت عن نفسها أشياء سلبية ووضعت نفسها في فخ هي التي صنعتها ، وليس هذا فقط بل إنها أثرت على زميلاتها وشجعتهن أن تشعر بنفس الإحساس ... فالبرمجة الذاتية بهذه الطريقة هي التي تحتوى

على تكرار العبارات السلبية للنفس بالإضافة إلى تقبل هذه العبارات من الآخرين وهي على ذلك ضارة للغاية وتسبب أحاسيس سلبية هدامة تقلل من أداء أدوارك في جميع مجالات الحياة.

وقد يحدث أن نمر بهذه الأنواع الثلاثة من التحدث مع الذات يومياً عن طريق برمجة وإعادة برمجة عقلاً بإشارات سلبية للغاية فتستقر وترسخ بعمق في العقل الباطن وتصبح عادات ، وفي هذا الخصوص قال العالم الألماني جوته " أشر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيئ بنفسه ". وهناك حديث شريف يقول " لا يحقن أحداكم نفسه ".

لحسن الحظ فأنت وأنا أى شخص في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات الذي يتسبب في البرمجة الذاتية ، وفي استطاعتنا تغيير أى برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة ، والسبب في ذلك بسيط وهو أننا نتحكم في أفكارنا فنحن المالكون لعقولنا وعلى ذلك فيمكننا أن نغير فيها تبعاً لرغباتنا . وقد قال أرنست هولمز في كتابه النظريات الأساسية لعلم العقل " أفكارى تتحكم في خيالى ، وفي استطاعتى توجيه أفكارى " ... وفى كتابها العودة للحب قالت ماريان ويليامسون " فى استطاعتنا فى كل لحظة تغير ماضينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا " ... وفى علم البرمجة اللغوية العصبية هناك مبدأ يقول " أنا مسئول عن عقلى إذا أنا مسئول عن نتائج أفعالى ".

من حقك كما أنه فى استطاعتك أن تفكر بالطريقة التي تريدها أنت وأيضاً أن تفكر فى الشيء الذي ترغبه ، لا يوجد هناك من يستطيع أن يوجه أفكارك ... أفكارك تحت سيطرتك أنت وحدك ، ومن الممكن ببساطة توجيه التحدث مع الذات إلى الاتجاه السليم مما يحول حياتك إلى تجارب مليئة بالإنجاح والسعادة.

وفى كتابهما تجراً لتكسب قال جاك كاتفيلد ومارك فينسن " نحن جميعاً متساوون فى إننا نملك 18 مليون خلية عقلية كل ما يلزمها هو التوجيه ".

قبل أن تنتقل إلى الخطوة التى عن طريقها يمكنك تغيير النداءات السلبية إلى أخرى إيجابية ذات فعالية دعنى أشرح لك كيف يعمل العقل الحاضر والعقل الباطن سوياً.

إذا اعتبرنا أن العقل الحاضر هو معد برامج الكمبيوتر وأن العقل الباطن هو عقل الكمبيوتر فإن معد البرامج يجمع المعلومات من الخارج ويغذى بها عقل الكمبيوتر ، فمثلاً لو أن معد البرامج يغذى الكمبيوتر بالرسائل التالية فى برنامجها:

أنا خجول ... أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا أشعر بالضيق ، أنا عصبي المزاج ، أنا لا أستطيع مواصلة الألعاب الرياضية . فإذا أدخل هذا البرنامج إلى الكمبيوتر فإن الذى سيظهر على شاشة الكمبيوتر بالضبط هو " أنا خجول ولا أستطيع الامتناع عن التدخين ... الخ " فوظيفة العقل الحاضر هو تجميع المعلومات وإرسالها إلى العقل الباطن ليغذيه به ، وهذا الأخير لا يعقل الأشياء فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد لا أكثر ولا أقل ، فلو حدث أن رسالة ما تبرمجت لمدة طويلة ولمرات

عديدة فإنها سترسخ وتستقر في مستوى عميق من العقل الباطن ولا يمكن تغييرها ، ولكن من الممكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة.

الآن إذا طلبت منك ألا تفكر في كلب أبيض ، هل يمكنك أن تقوم بذلك ؟

وإذا طلبت منك ألا تفكر في حصان أسود ، هل يمكنك أن تقوم بذلك ؟

بالطبع " لا " فانت غالبا قمت بالتفكير في كلب ابيض معين أو حصان أسود معين. وإذا قمنا بتحليل ما حدث نجد أن العقل الباطن قام بإلغاء كلمة " لا " واحتفظ بعبارة " فكر في كلب أبيض " ، ونفس الشيء يحدث عندما يسألك شخص ما عن أحوالك ويكون ردك " لا بأس " فالعقل الباطن يقوم بإلغاء كلمة " لا " ويحتفظ بكلمة " بأس " لذلك لو سألت أحد الأشخاص عن أحواله وكان رده " لا بأس " فقل له " أتمنى لك حظا سعيدا " !!

العقل الباطن يحتفظ فقط بالرسائل الإيجابية التي تدل على الوقت الحاضر بعكس إنك إذا قلت لنفسك " أنا ساكون بخير " فإن رسالتك لن يكون لها التأثير القوي ، فيجب أن تكون رسالتك دائما في الحاضر وليس فيما بعد ... وإليك بعض الأمثلة على الرسائل الإيجابية الفعالة :

" أنا قوي ، أنا سعيد ، أنا هادئ الأعصاب ، أنا عندي ذاكرة قوية " .

والآن إليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن :

- 1- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
- 2- يجب أن تكون رسالتك إيجابية.
- 3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.
- 4- يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
- 5- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما.

والآن إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية :

- 1- دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل: أنا إنسان خجول ، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا ذاكرتي ضعيفة ، أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور ، أنا عصبى المزاج. والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية والى بها بعيدا.
- 2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وأبدأ دائما بكلمة " أنا " مثل : " أنا أستطيع الامتناع عن التدخين " ... " أنا أحب التحدث إلى الناس " ... " أنا ذاكرتي قوية " ... " أنا إنسان ممتاز " ... " أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية " .
- 3- دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائما.
- 4- والآن خذ نفسا عميقا وأقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيدا.
- 5- ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وأخذ نفسا عميقا وأطرد أى توتر داخل جسمك. أقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي ، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم أفتح عينيك.

الاعتقاد

6- ابتداء من اليوم إحذر ماذا تقول لنفسك وإحذر ما الذى تقوله للآخرين وإحذر ما يقوله الآخرون لك. لو لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول " الغى " وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

تأكد أن عندك القوة وأنتك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذى تريده وأن تتحرك فى هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة وقد قال فى ذلك جيم رون مؤلف كتاب السعادة الدائمة " الدكرار أسمى المهارات " ... لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله ، وأن تكرر دائما لنفسك الرسائل الإيجابية فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك ... أنت تتحكم فى حياتك وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

" كنت واقفا من أننى أستطيع جرى
الميل فى أربع دقائق."
أنا زوجر بانستر العظيم



(2) الإعتقاد

مولد التحكم في الذات

" هذه آخر كلماتي لك ، لا تخف من الحياة ، آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها ، وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع "

د. وليام جيمس

تعداد العالم النفساني الأمريكي ابراهام ماسلو عن رجل كان مصرا في اعتقاده على أنه جثة بالرغم من جهود طبيبه النفسي لعلاج ، وفجأة خطر في ذهن طبيبه سؤالا ذكيا ... فقال له الطبيب " هل من المعقول أن تنزف الدماء من الجثة ؟ " فرد عليه المريض قائلا " ما هذا الذي تقول له يا دكتور ، طبعاً الجثث لا تنزف الدماء " وعلى الفور قام الطبيب بوخز إصبع المريض فخرجت منه نقطة من الدماء ، وبدت الدهشة والاستغراب على وجه المريض وصاح قائلا " الآن فقط اقتنعت أنه من الممكن أن تنزف الدماء من الجثث " .

ماذا تعنى هذه القصة ؟ ... هذا الرجل كان يعتقد أنه جثة هامة ، وكان يرفض كل أنواع العلاج حتى تغير اعتقاده إلى أنه من الممكن أن تنزف الدماء من أي جثة ، وبالتالي فمن الممكن علاجها ، وعلى ذلك نقبل هو أن يضع نفسه تحت العلاج.

لا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشيء حقيقة فعلاً ، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة. والاعتقاد هو الأساس الذي ينشأ عليه كل أفعالنا وهو أهم خطوة في طريق النجاح. وفي ذلك هناك حكمة تقول " لكي تنجح فلا بد أولاً أن تؤمن بأننا نستطيع النجاح " ... وقد قال الكاتب الأمريكي نابليون هيل " ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يمكنه أن يحققه " .

واليك قصة ذلك المريض الذي لم تنجح معه أي طريقة في العلاج حتى لجأ طبيبه إلى فكرة بسيطة وهي أنه قال للمريض أن هناك دواء اكتشف حديثاً من الممكن أن ينجح في علاجه في أقل من 24 ساعة ، وبكل حماس طلب المريض الحصول على هذه الدواء المدهش ، فأعطاه الطبيب قرصين وأكد له أنه في أقل من 24 ساعة سيكون قد شفى تماماً وقد حدث فعلاً أن المريض زالت كل شكواه وشفى في اليوم التالي وشكر الطبيب على المعجزة ... الآن هل تعرف ما هو هذا الدواء المعجزة ؟ ... قرصين من الأسبرين !! وقد شفى المريض فقط بقوة اعتقاده.

وقد حدث أن كنت في دالاس في أمريكا لإلقاء محاضرة عن مدى قوة تأثير الاعتقاد وكيف يكون اعتقاد الشخص هو السبب الرئيسي للنجاح والصحة الكاملة والسعادة أو الفشل والمرض والتعاسة. وبعد المحاضرة تجمع بعض الموجودون وقال أحدهم وكان رجلاً في الثلاثينات من عمره أن ما ذكرته في المحاضرة هو صحيح للغاية حيث أن جنته البالغة من العمر 73 سنة تخاف جداً من ركوب المصاعد حيث إنها مرت بتجربة سيئة عندما كانت في الثامنة من عمرها حين تعطل بها المصعد وظلت محبوسة لأكثر من ساعة كانت طولها تصرخ وتبكي ومنذ ذلك

اليوم وهي تخاف جدا من استعمال المصاعد وتتفادى ركوبها حتى لو كان ذلك يعني أنها ستصعد 500 درجة على قدميها. وقال لي شخص آخر في أواخر الأربعينات من عمره إنه يخاف جدا من الكلاب حيث أن كلبا كان قد هجم عليه عندما كان في الخامسة من عمره وعقره مرتين في رجله واضطر للذهاب فوراً إلى المستشفى للعلاج ، ومنذ ذلك اليوم لا يمكن أن يتواجد في أي مكان به كلب. وذكرت لي إحدى السيدات أنها تكره القطة وتقوم بعمل أي شيء لتفاديها حتى إذا كان ذلك يعني أنها لا تقوم بزيارة الأصدقاء والأقارب الذين يقتنون القطة وهي تعلم جيداً أن خوفها هذا وكراهيتها للقطة يؤثر عليها وعلى أطفالها الذين يتمنون أن يكون لديهم قطة. وقال لي شاب رابع أنه كان يعتقد أنه سيكون بدينا جداً مثل والده وقد سبب له هذا الاعتقاد بعض الأمراض والمتاعب النفسية والجسدية ، فمئذ عشر سنوات قرر أن يتصرف إيجابياً في هذا الموضوع فلجأ إلى أحد الأطباء المتخصصين وفي خلال سنة من العلاج استطاع أن يقضى على ذلك الاعتقاد السلبي الذي كان من الممكن أن يمر حياته.

وكما أنه من الممكن أن يكون الاعتقاد سبباً في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياة ، يمكنه أيضاً أن يكون سبباً رئيسياً للنجاح وتحقيق أهدافنا في الحياة والمثال على ذلك أن توماس إديسون أجرى 9999 تجربة قبل نجاحه في اختراع المصباح الكهربائي إلى أن ضحك عليه الناس. ومع ذلك لم يتوقف عن محاولاته الفاشلة قائلاً أنه لم ييأس حيث أن كل خطوة فاشلة يستبعد بها تجلعه يتقدم للأمام. وأيضاً مثال والت ديزني الذي ذهب إلى زوجته ومعه رسماً كاريكاتورياً لفأر صغير قائلاً لها "نحن سنجني

ثروة كبيرة من وراء هذا الفأر " وكانت زوجته أول من قال له "أتقنى ألا تكون قد قلت مثل هذا الكلام لأى شخص آخر ١١ " ، ولكن اعتقاد ديزني في النجاح جعله يستمر في أحلامه مقتنعاً أنه سينتصر شخصية ميكي ماوس ومدينة ديزني ، وفي طريقه لتحقيق أحلامه واجه العديد من العقبات وأفلس أكثر من مرة ولكن بقوة اعتقاده استطاع أن يحقق النجاح حيث تعتبر مدينة ديزني الآن عملاً فنياً رائعاً يجذب خيال الأطفال وأيضاً الكبار.

في كتابه " الاعتقاد " قال الكاتب الأمريكي روبرت ديلتز " يعمل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك ، وعندما يكون الاعتقاد قوياً ستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد ".

وقد قال د. ريتشارد باندرل أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية " أن للاعتقادات قوة كبيرة فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء " .

وفي كتابه " عشر قوانين طبيعية للوقت المثمر وتنظيم الحياة " قال هيرمان سميت " لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرجة في مستوى عميق في العقل الباطن ، وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان " .

والآن نشرح الأشكال الخمسة الأساسية للاعتقاد والتي تؤثر على تصرفاتنا:

(1) أول أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد الخاص بالذات : وهذا هو أقوى أنواع الاعتقادات ، فكيفية اعتقادك في نفسك يمكنها أن تزيد من قوتك وتساعدك في التقدم للأمام

لبلوغ أهدافك أو تكون مدمرة وتبعدك عن أهدافك وتمنعك من إحداث أى تغيير ... ومثال على ذلك بطل الملائكة الأمريكى محمد على الذى كان يردد دائما " أنا أعظم ملاكم ، أنا أعظم ملاكم " فبسبب قوة اعتقاده فى نفسه وفى إمكانياته استطاع أن يصل إلى درجة الامتياز وأصبح من أعظم الملاكمين فى عصره ، وقد سئل مرة فى حديث تليفزيونى عن الشئ الذى يمكنه أن يصنع بطل عظيم ؟ وكان رده " لكى تكون بطلا يجب أولا أن تؤمن وتعتمد أنك الأحسن ، وإذا لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك الأحسن " ... وباختصار فقد أراد محمد على أن يجعلنا نفهم أنه من الواجب أن يكون عندنا اعتقادا قويا فى أنفسنا وفيما نريد أن نكونه.

والإليك بعض الأمثلة للاعتقادات السلبية عن الذات :

- أنا لا أساوى شيئا.
- أنا لا أستحق النجاح.
- إذا أصبحت غنيا ساكون وحيدا وسأفقد كل أصدقائى.
- لو امتنعت عن التدخين سيزيد وزنى.
- أنا لا أستطيع قيادة السيارة على الطريق السريع لأنه خطر.
- كلما قمت بتجربة أى شئ جديد لا أنجح ، أنا فاشل.

والآن إليك بعض الأمثلة التى تدل على الاعتقادات القوية عن الذات :

- أنا قوى وأتمتع بصحة ممتازة.
- أنا أثق فى نفسى وفى قدرتى على النجاح.

■ أنا أب ، أم ، زوج ، زوجة ، لبن ، ابنة ، أخت ، أخ ممتاز.

الاعتقادات عن الذات لها قوة شديدة وإذا ما قمت بتغييرها فإنك ستصبح شخصا مختلفا تماما وستغير حياتك كلية.

(2)

ثانى أشكال الإعتقاد هو الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء :

هذا النوع من الاعتقاد يعمل ما تعنيه الأشياء بالنسبة لنا وتدل على حالة الشئ وكونه ذو أهمية أو غير ذى أهمية بالنسبة لنا. وكمثال فقد حدث أن كنت مرة فى لوزيانا ألقى محاضرة عن فلسفة النجاح وكعادتى دائما أردت أن أسأل الحاضرين عما إذا كان أحدهم عنده اعتقادات سلبية عن ذاته يشعر إنها تحد من قدراته ويحب أن يتخلص منها ... فخرجت من بين الصفوف شابة تملأ عينيها الدموع واقتربت منى وقالت " أنا لا أستطيع أن أثق فى أى رجل ، لقد جرحت ثلاث مرات فقررت ألا يكون فى حياتى أى رجل حتى لا أصدم مرة أخرى ، وفى نفس الوقت أشعر بوحدة فظيمة " ... وأردت أولا أن أوقف تفكيرها السلبي فوراً وأن أجعلها تكف عن البكاء ، فسألتها " هل ذهبت فى أى رحلة إلى الصين ؟ " فاندشت من السؤال وتوقفت عن البكاء وقالت " لا ... " فطلبت منها أن تكمل قصتها بخصوص عدم ثققتها فى الرجال ، ولما أخذت فى البكاء مرة أخرى سألتها " هل تعتقدى أن الناس فى الصين سيكون مثلاً نيكى نحن ، أم إنهم يقومون بعمل حركات بوجوههم وتخرج الدموع من أذانهم ؟ " وطبعاً بدأت فى الضحك ... فطلبت منها مرة أخرى أن تستكمل قصتها

حيث إننى بهذه الطريقة كنت قد نجحت فى أن أجعلها تتوقف عن البكاء وتبدأ فى الضحك فسألتها عما تعنيه العلاقة بين الرجل والمرأة بالنسبة لها ... فردت قائلة " إنه الحب " ... فسألتها عما تحتاج إليه حتى تشعر بأنها محبوبة ... فقالت " الثقة " فإذا لم أثق فى رجل فلا أستطيع أن أحبه " ... وسألتها عما إذا كانت تحب ركوب قطار الملاهى " رولر كوستر " الذى يرتفع فى الهواء ثم يهبط بسرعة مجنونة ... فقالت " طبعاً أحبه ، فهذا من هواياتى المفضلة ، وقد كنت فى الملاهى فى الأسبوع الماضى وقد ركبت هذا القطار مرتين " ... فسألتها عما إذا كان ركوب مثل هذا القطار يشكل خطراً عليها حيث إنه من الممكن أن يحدث عطلاً فيه ويتسبب فى حادثة من الممكن أن تكون السبب فى وفاتها ... فقالت " طبعاً هذا وارد " ... فسألتها قائلاً " كيف تقومى بعمل شئ ما وأنت تعلمين جيداً إنه من الممكن أن يتسبب فى موتك " ولكنها لم ترد هذه المرة ... فسألتها عما إذا كان من الممكن أن تصاب بالسكتة القلبية أثناء ما كانت فى الهواء والقطار يغير اتجاهاته فجأة متحركاً بسرعة كبيرة ... فردت وقالت " طبعاً هذا محتمل " ... فسألتها " ومع ذلك قمت بركوب القطار ، أليس كذلك ؟ " ... فقالت " نعم " ... فقلت لها وكيف هذا ؟ ... فردت قائلة بأنها تثق فى نفسها وإنها تستطيع ركوب القطار وهى متأكدة وواقعة فى القائمين بإدارة الملاهى بالرغم من أنها لم تكن متأكدة من سلامة القطار وصلاحيته للركوب ... فسألتها " والأن بالنسبة للرجال ؟ " ... فردت قائلة " أعتقد إننى من الممكن أن

أثق فى نفسى " ... فقلت لها " ولكن من الممكن أن تتعرضى لجرح آخر " ... فقالت أخيراً " هذا لا يهم ، فإننى سامر بتجارب أكثر وسألتقى فى أحد الأيام بالشخص الذى من الممكن أن يشاركنى حياتى " وبناء على هذا المثال فإنك إذا غيرت معنى الاعتقاد فى شئ فإنه يمكنك تغيير الاعتقاد نفسه وبالتالي سيأخذ اعتقادك شكلاً مختلفاً تماماً.

(3) ثالث أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فى الأسباب:

هذا الاعتقاد يتناول الدافع الذى وراء أى موقف وما يسيبه.

من الممكن أن تشمل الاعتقادات السلبية ما يلى :

- لو أصبحت غنيا فمن الممكن أن يتسبب ذلك فى أن أفقد عائلتى.

- التدخين يسبب لى الاسترخاء.

- مكيف الهواء يسبب لى الإصابة بالبرد.

- أنا عصبى بسبب الطريقة التى نشأت عليها.

وإليك هذا المثال ... لى صديق يملك مطعماً فى مونتريال لتقديم الوجبات الخفيفة ، وكان صديقى هذا يذخن بشراهة ويتناول الكثير من القهوة ويعمل على الأقل لمدة 12 ساعة يومياً طوال الأسبوع بدون أى توقف أو إجازات. وفى أحد الأيام وأثناء تأدية عمله كعادته ، وأثناء تناوله للقدح العاشر من القهوة وانهماكه فى التدخين ، وهو يعمل تحت الضغط الشديد وقع مغشياً عليه ونقلته سيارة الإسعاف فوراً إلى أقرب مستشفى ، واكتشف الطبيب المعالج أن صديقى قد أصيب بجلطة فى المخ وأجريت له على الفور

عملية جراحية ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة ، وعلى الرغم من نجاح العملية فقد تسببت الجلطة في إصابته بالشلل في الجانب الأيسر ، وعندما تحسنت حالته وأصبحت الزيارة مسموحا بها ، قمت بزيارته وقال لي والدموع تملأ عينيه " هل رأيت ما حدث لي ؟ ... فقلت له " نعم " ... ثم قال لي إنه قد توقف نهائيا عن التدخين وتناول القهوة بتعليمات صارمة من الطبيب وإلا فإنه من الممكن أن يكون السبب في موته.

والآن نشرح الذي حدث بالضبط في حالة صديقي ، فهو كان على دراية تامة بأن تدخين ثلاث علب من السجائر مع شرب 15 - 20 قلدحا من القهوة في اليوم بدون إجازات على الإطلاق مع العمل المستمر تحت الضغط الشديد هو وصفة ممتازة للانتحار ، وطالما كانت صحته - في اعتقاده - على ما يرام ولم يكن يشعر بالتدهور الداخلي فقد ظل مستمرا على طريفته هذه في الحياة ، وفجأة بعد حدوث المأساة تغير اعتقاده في الأسباب تماما ... فبدلاً من اعتقاده أن التدخين يسبب له الراحة بدأ يعتقد أن التدخين من الممكن أن يسبب له الموت ، وهذا الاعتقاد الجديد جعله يأخذ خطوات إيجابية تجاه أسلوب حياة صحية جديدة ، وبعد أن تحسنت صحته بنسبة 80% ولأول مرة منذ 40 سنة قام بقضاء عطلة مع عائلته في المكسيك وبدأ يتمتع بالحياة.

(4) رابع أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد عن الماضي:

فالذي حدث لك في الماضي سواء كان سلبيا أو إيجابيا منك بحصيلة من التجارب تثير وتنبه الأشكال الثلاثة

السابقة من الاعتقاد وتؤثر على سلوكك وتتحكم في تصرفاتك في المستقبل ، ولتوضيح ذلك أذكر مثال صديق لي كان قد قضى كل حياته المهنية في مجال الفنادق ما بين الدراسة والعمل والسفر إلى أن حقق هدفه وأصبح مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وكان يعتقد أن الأمور كانت تسير بالنسبة له على ما يرام إلى أن فصل من عمله في عام 1986 وانقضت سنة أشهر إلى أن تغلب على ألم هذه التجربة ، وبعد ذلك وجد عملا آخر كمدير أيضا في أحد الفنادق وبمجرد ما أن استعاد ثقته بنفسه وفي إمكانياته فصل من العمل مرة أخرى ، وأصبح منهارا وروحه المعنوية وتقديره لنفسه في الحضيض ، وأمتنع عن مقابلة أي شخص حتى أقرب الأصدقاء إليه لمدة طويلة ، إلى أن وجد عملا كمستشار لأحد الشركات التي تقوم بإدارة سلسلة من المطاعم ، ولكنه بعد مدة قصيرة فصل مرة أخرى من عمله فقرر أن يترك مجال العمل في الفنادق والمطاعم نهائيا وفكر في أن يبدأ عمله الشخصي بالاستعانة بمخدراته قام بشراء محطة بنزين وتقبل مشروعه الجديد الصغير بارتياح وارتفعت روحه المعنوية واستعاد ثقته بنفسه وقرر ألا يعمل أبدا لحساب الغير.

وإذا أردنا تحليل هذه التجربة لنرى كيف أن ما حدث له قد أثر على الثلاث أنواع الأخرى من الاعتقاد سنجد الآتي:

« اعتقاده في الأسباب : أصبح اعتقاده في الأسباب أن العمل في الفنادق سيُسبب له الآلام والأضرار لأنه سيفصل من العمل.

« اعتقاده فى المعانى : أصبح اعتقاده أن العمل فى مجال الفنادق والمطاعم يعنى الألم.
« إعتقاده فى الذات : أصبح اعتقاده أنه لم يعد كفؤا فى هذا المجال.
اعتقاده عن الماضى سيؤثر على حاضرك ومستقبلك وسيكون السبب فى أن تتحرك فى اتجاه معين أو أن تبتعد تماما عن هذا الاتجاه نتيجة للخبرات التى مررت بها فى الماضى.

(5) خامس أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فى المستقبل:

يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقا بمعنى وجود فرصا أكثر فى الحياة ومستوى أفضل ماديا ... ويكون المستقبل عند البعض الآخر مظلما مع احتمالات ضئيلة جدا للفرص.

وإليك هنا المثال ... كنت مدعوا مرة لإلقاء محاضرة عن تحقيق الإنجازات وذلك فى إحدى الجامعات. وبعد المحاضرة جاعنى مجموعة من الشباب والفتيات وقالوا أن كل ما ذكرته كان ممتازا ولكن على الورق فقط ولا يمكن تطبيقه فى واقع الحياة ... وسألته عن السبب الذى جعلهم يعتقدون ذلك ... فرد أحد الشبان قائلا أن معظم الذين تخرجوا مازالوا بدون عمل وأن نفس الشئ سيحدث لهم أى أن المستقبل يبدو مظلما ... فسألته " هل تعرف أحدا من المتخرجين الذين وجدوا عملا على الفور بعد تخرجهم؟ " ... وبعد تردد بسيط قال " نعم ... ولكن بنسبة بسيطة وكان الحظ حليفهم لكن أحدا غيرهم لم يجد عملا " ... وكان ردى عليه هو أن أعطيه نبذة عما

مررت به أنا شخصا بعد سفرى إلى كندا فى عام 1978 ، فإن كل من قابلتهم فى البداية كانوا بدون عمل وقالوا إنهم على ذلك الحال لمدة طويلة ونصحونى بالعودة إلى بلدى لأننى لن أجد عملا ، وكان أمامى خيارين إما أن أفتتح بما يقولون وتهبط عزيمتى وأفقد الأمل أو أنزل فعليا إلى سوق العمل وأقوم بحملة بحث إلى أن أجد عملا مناسباً ... وقررت العمل بالرأى الثانى وفى أقل من 48 ساعة كان عندى عرضين للعمل وبدأت سلم الكفاح كفاسل أطباق وفى أقل من ثمان سنوات أصبحت مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وقلت لهم " أنتم أيضا عندكم الاختيار فإما أن تركزوا على أن تكونوا دائمى الشكوى من المستقبل وعدم وجود الفرص أو أن تقوموا بالتركيز على الذين يجدون العمل والوسيلة لتحقيق أحلامهم ... فماذا تختارون ؟ ... وردوا على بوجوه متفائلة " سنبحث عن عمل ، ولكن إذا لم نجد العمل المناسب فماذا نفعل ؟ " ... وكان ردى عليهم أن يحاولوا مرة ثانية وثالثة إلى أن يحققوا أهدافهم. وبعد ثلاثة أشهر من هذا اللقاء اتصل بى أحد الشبان وقال بى " أشكرك جدا على نصيحتك ، فقد وجدت عملا بعد التخرج مباشرة ".

والآن إليك هذه الأمثلة التى توضح كيف أن الاعتقادات يمكنها أن تعمل لصالحك كما يمكنها أيضا أن تعمل ضدك :

« اعتقادات عن التخزين غالبا ما ستكون :

« عن المعنى : السجائر تجعلنى هائلا.

« عن الأسباب : لو توقفت عن التخزين سيزيد وزنى.

- « عن الذات : أنا مدخن وأتمتع بالتدخين.
 - « عن الماضي : كان والدي مدخنا وعاش 85 عاما بدون مشاكل صحية.
 - « عن المستقبل : أنا لا أستطيع أن أتخيل نفسي بدون سجاير وسأظل ادخن طوال عمري.
 - ولكن إذا حدث أن أصيب نفس هذا المدخن بمرض خطير من جراء التدخين ، ولكنه مازال على قيد الحياة لحسن حظه فمن الممكن أن تتغير اعتقاداته كما يملئ :
 - عن المعنى : السجاير تعنى الألم والموت.
 - عن الأسباب : إذا قمت بالتدخين سأموت.
 - عن الذات : أنا شخص غير مدخن.
 - عن الماضي : أنا أعرف كثيرا من الناس قد ماتوا بأمراض خطيرة بسبب التدخين ، ولكن والدي كان محظوظا.
 - عن المستقبل : لن أعود إلى التدخين مرة أخرى.
- يعمل نظام الاعتقاد بأكمله وبكل أشكاله مع بعضه البعض ، وإذا قمت بتغيير أى اعتقاد فسيمكنك تغيير باقى الاعتقادات وتصبح أكثر سعادة وأحسن صحة . وقد كتب د. جيمس ماكونيل فى كتابه فهم السلوك الإنسانى " الاعتقادات التى تقبلها تتداخل باستمرار مع تجاربنا وتكون النتيجة إما الصحة أو المرض " .

الآن بعد هذه الفكرة الكافية عن ما هو الاعتقاد وأسبابه وكيف ن الاعتقاد السلبي يحد من قدراتك على النجاح وكيف أن لاعتقاد الإيجابي يمكنه أن يزيد من قوتك ويساعدك على أن

- تعيش أحلامك ... أقدم لك خطة قوية يمكنها أن تساعدك على تحويل الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية :
- أحرص على أن تكون بمفردك فى مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد لمدة 30 دقيقة على الأقل ، ولنجاح هذه الخطة يلزمك إتباع خطواتها بالترتيب وأن تكون مندمجا مع احساساتك فى كل خطوة.
- أولا : الاعتقاد السلبي :
- 1- دون اعتقاد سلبي يحد من قدراتك ويحول بينك وبين استخدام إمكانياتك الحقيقية.
 - 2- دون خمس أشياء سلبية تحدث لك بسبب هذا الاعتقاد.
 - 3- أغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت لمدة عام فى المستقبل وأنت مازلت باعتقادك السلبي ... لاحظ الألم الذى يسببه لك هذا الاعتقاد وأشعر به ولاحظ كيف إنه يحد من حياتك الشخصية وحياتك العملية وحياتك الصحية والعائلية.
 - 4- استمر فى السير فى خط إبطارك الزمنى وتخيل أنك قد وصلت إلى خمس سنوات فى المستقبل ، ومازال معك نفس الاعتقاد السلبي ... لاحظ الألم وأشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد يقيد تقدمك وأشعر تماما باحساساتك فى ذلك الوقت ... قم بربط كل هذه الأحاسيس بذلك الألم.
 - 5- استمر فى السير فى خط إبطارك الزمنى لمدة عشر سنوات فى المستقبل وأنت تحمل نفس هذا الاعتقاد السلبي معك ... لاحظ الألم وأشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد السلبي يقينك ويسبب لك الكثير من الألم.
 - 6- ارجع إلى الوقت الحالى وأفتح عينيك وتنفس بعمق ثلاث مرات.

ثانيا : الاعتقاد المرغوب فيه :

- 1- دون اعتقاد إيجابي ترغب فيه.
- 2- دون خمس فوائد للاعتقاد الجديد ، وأشعر بالبهجة التي ستحصل عليها من هذا الاعتقاد الإيجابي.
- 3- أغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت عاما في المستقبل باعتقادك الجديد.
- 4- أشعر ببهجته ولاحظ الفوائد التي حصلت عليها بسبب الاعتقاد الجديد فيما يتعلق بحياتك الشخصية والعملية والصحية والعائلية.
- 5- استمر في السير في خط إطارك الزمني لمدة خمس سنوات في المستقبل وأشعر بالسعادة التي ستحصل عليها ولاحظ فوائد اعتقادك الجديد.
- 6- استمر أكثر في سيرك في خط إطارك الزمني لمدة عشر سنوات في المستقبل ... أشعر بالبهجة تسري في كل بدنك ولاحظ كيف أن حياتك ستتحسن بهذا الاعتقاد القوي الجديد.
- 7- عد للحاضر ... أفتح عينيك ... تنفس بعمق ثلاث مرات.

ثالثا : عملية تغيير الاعتقاد نفسها :

- 1- دون على الأقل خمسة مصادر يمكنها أن تساعدك على إحداث التغيير. والاحتفاظ باعتقادك الجديد مثل : ما هي إمكانياتك وقدراتك ، من يمكنه أن يساعدك في القيام بالتغيير ... الخ.
- 2- دون على الأقل خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم بالتغيير.
- 3- دون على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكلة.

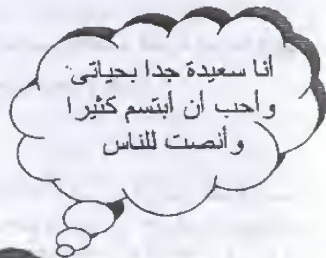
- 4- أغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل باعتقادك الجديد ، لاحظ سلوكك والاحساسات التي تشعر بها ... أفتح عينيك.
- 5- تنفس بعمق وردد خمس مرات " أنا قادر على التغيير " ... " أنا واثق في نفسي وفي قدرتي على النجاح ".
- 6- الفعل : ابدأ فوراً ، وقم بالتنفيذ الآن ... ابتداءً من اليوم قم ببناء ثقتك في نفسك وفي قدراتك ... ثق أنه يمكنك تغيير أي اعتقاد سلبي وإبداله بآخر إيجابي يزيد من قوتك ... ثق أنك تستطيع تغيير أي ضعف وتحويله إلى قوة ... ثق في أنه يمكنك أن تكون وتملك وتعمل أي شيء ترغب فيه.

وكما قال د. روبرت شولر في كتابه القوة الإيجابية " يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد أنك تستطيع عمله ... يمكنك أن تكون فقط من تعتقد أنك تكونه ... يمكنك أن تحصل فقط على ما تعتقد أنك قادراً على الحصول عليه ... ويقف كل ذلك على ما تعتقده " .

وتذكر دائما أن عندك حياة واحدة تعيشها فأجعلها رائعة.

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

طريقة النظر للأحداث



(3) طريقة النظر للأحداث

"أساس الامتياز"

"أى حقيقة تواجهنا ليست لها نفس الأهمية كاهمية تصرفنا تجاهها ، لأن هذه الأخيرة هي التى تحدد نجاحنا أو فشلنا "

نورمان فينس ييل

ذهب أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشديد أحد المباني الضخمة فى فرنسا واقترب من أحد العمال وسأله " ماذا تفعل ؟ " ... فرد عليه العامل بطريقة عصبية وقال " أقوم بتكسيير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية ، وأقوم بترتيبها كما قال لى رئيس العمال ، وأنصعب عرقا فى هذا الحر الشديد ، وهذا عمل متعب للغاية ويسبب لى الضيق من الحياة بأكملها " . وتركه مدير الإنشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال ، وكان رد العامل الثانى " أنا أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها ، وبعد ذلك تجمع الأحجار حسب تخطيطات المهندسين المعماري وهو عمل متعب ، وأحيانا يصيبنى الملل منه ، ولكنى أكسب منه قوت عيشى أنا وزوجتى وأولادى ، وهذا عندى أفضل من أن أظل بدون عمل". وذهب مدير الإنشاءات إلى عامل ثالث وسأله أيضا عما يعمله فرد عليه قائلا وهو يشير إلى أعلى " ألا ترى بنفسك إنى أقوم ببناء ناطحة سحاب " .

من هذه الإجابات نرى أن العمال الثلاثة رغم إنهم كانوا يقومون بنفس العمل إلا أن نظرتهم تجاهه كانت مختلفة تماما. ومثلما قال كليمنت ستون وهو أحد الاقتصاديين الأمريكيون " هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس ، للاختلافات البسيطة هي النظرة تجاه الأشياء أما الاختلافات الكبيرة فهي كونها سلبية أو إيجابية .

والآن دعنى أسألك بعض الأسئلة:

- هل يحب الناس أن يكونوا حولك ؟
- هل تثق فى الناس بنفس الدرجة التى تحب أن يتقوا هم فيك بها ؟
- هل تحكم على الآخرين بسرعة ؟
- هل تتحمل مسؤولية أخطائك ؟ أو أنك تلوم الآخرين ؟
- هل لديك القدرة على الابتسام بسهولة ؟
- هل لديك القدرة على المزاح وعلى تقبله ؟

إن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد نظرتك تجاه الأشياء.

ولكن ما هو تعريف النظرة تجاه الأشياء ؟ ... وما هو مصدرها ؟ ... وهل من الممكن تغييرها ؟

للإجابة على السؤال الأول ... فإنه طبقا لراى د. شاد هلمستتر مؤلف كتاب " الحل عن طريق التحدث للنفس " " النظرة تجاه الأشياء هي عبارة عن وجهة النظر التى من خلالها نرى الحياة ، وهي عبارة عن طريقة تفكير وتصرف وإحساس .

كان مدربي في لعبة تنس الطاولة دائما ما يقول لى " ستكون حياتك انعكاس لنظرك تجاه الأشياء ، فإذا كانت نظرك تجاه البطولة ضعيفة فستكون بطلا ضعيفا ، وإذا اخوت أن تكون نظرك قوية ستكون بطلا قويا " . وفى الواقع فإن ما قاله لى كان صحيحا وكانت نظرتى قوية وحافظت على بطولة مصر لسنوات عديدة ، وإذا درست تاريخ معظم الأشخاص الذين حققوا نجاحا كبيرا فى الحياة ستجد أن العامل المشترك بينهم هو أن نظرتهم تجاه الأشياء كانت ممتازة ، ولم يركزوا على الفشل ، ولكن على النجاح ، ولم يبحثوا عن الأسباب ولكن عن الحلول ، وقد قال لى أحد الذين اتخذهم مثلا أعلى لى " إن نظرك الإيجابية تجاه الأشياء هى جواز مرورك إلى مستقبل الفضل ، وهى ليست الغاية ولكنها طريقة للحياة " .

نعم ... إن النظرة تجاه الأشياء هى غاية فى الأهمية ، وهى الاختلاف الذى يودى إلى النجائح ، وهى مفتاح للسعادة ، وهى الوصفة السرية وراء نجاح القادة والعظماء . وقد قال غاندى " إن الشئ الوحيد الذى يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء " .

وإذا تناولنا الحديث عن مصدر نظرتنا تجاه الأشياء فإنه طبقا لراى د. جيمس ماكونيل مؤلف كتاب فهم سلوك الإنسان " تبص نظرتنا تجاه الأشياء من اعتقاداتنا " .

إذا تمتعت فى هذا القول فستجد إنك إذا كنت مقتنعا بملك فكوف ستكون نظرتك تجاهه ؟ ... وإذا كان العكس صحيحا فكيف

ستكون نظرتك له ؟ ... إن نظرتنا تجاه الأشياء هى أساسا نتيجة اعتقاداتنا وهذا ينقلنا للإجابة عن السؤال الثالث وهو هل من الممكن تغيير نظرتنا تجاه الأشياء ؟ ... والإجابة هى " نعم " . وكما قال دنيس واتلى مؤلف كتاب سيكولوجية الفوز " إن نظرك تجاه الأشياء هى من اختيارك أنت " .

يمكنك أنت أن تقرر أن تبسم ... يمكنك أنت أن تقرر أن تشكر الناس ... يمكنك أنت أن تقرر أن تقوم بالعطاء ومساعدة الآخرين ... يمكنك أنت أن تكون أكثر تفهما وتسامحا . فعلا ... إن النظرة للأشياء هى اختيار ، وهذا الاختيار نقوم به أنت وأنا ، ولدينا القدرة على تغييره ولكن فقط عندما نقرر أن نحرر أنفسنا من سيطرة الذات .

وقد قال ألبرت أينشتاين " تقدر القيمة الحقيقية للإنسان بدرجة حرية من سيطرة ذاته " .

وقالت ماريان ويليامسن مؤلفة كتاب " قوة الإنسان " " إن أعظم أداة لتغيير العالم هى قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاهه " .

وحتى يكون لدينا نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب علينا أن نتقاضي السبلات الخمس التالية :

1- اللوم :

كثيرا ما نسمع الناس يتلامون . فى مقر العمل اسمع الأشخاص يلومون آباءهم أو رؤساءهم فى العمل وحتى القدر وسوء الحظ لم يسلم من لومهم . وبعض الناس يلقون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم وإحساسهم . وللأسف فإن لوم الآخرين يحد من تصرفاتك ويمنعك من استخدام

إمكانياتك الحقيقية. أنا شخصيا كنت دائما ما ألوم غيرى فقد كنت ألوم والدى لقسوته على فى الصغر ، وكنت ألوم أساتذتى على عدم إستيعابى للدروس ، وكنت ألوم أصدقائى لعدم اتصالهم بى ، وكنت ألوم رئيسى على عدم تشجيعى فى العمل ، وكنت ألوم زوجتى على كل الأخطاء التى تقع فى حياتنا ، وكنت ألوم أولادى على إزعاجهم لى فى منتصف الليل ، وفوق كل ذلك كنت ألوم الحظ الذى أوجدنى وسط كل هذه الدوامة.

وفى أحد الأيام بينما كنت أقود سيارتى كنت أنصت إلى شريط لأحد المحاضرين العالميين يتحدث عن فن الالتزام ، وأستوقفتنى جملة قال فيها " عندما تلوم الآخرين والظروف والواقف فإنك بذلك تعطيهم القوة لفهرك ، فوجب عليك أن تتوقف عن لوم الآخرين وأن تحمل مسؤولية حياتك " ... وكانت لى هذه العبارة بمثابة المنبه الذى أيقظنى مما كنت فيه ... ومنذ تلك اللحظة بدأت أبحث عن الطرق التى أستطيع بها تحسين ظروف حياتى بدلا من إلقاء اللوم على نفسى أو على الآخرين. وأنت أيضا يمكنك اتخاذ هذا الأسلوب وبذلك تكون أقرب إلى طبيعتنا الحقيقية حيث أنك إذا كنت لوما جيدا فإنك ستتمادى فى ذلك وتصبح لوما ممتازا ... فأتارك هذه الطريقة ، وعليك بتسلم الأمور والبحث عن الطرق التى عن طريقها يمكنك تحسين ظروف حياتك وستدهش للدرجة التى ستكون عليها من راحة البال.

2- المقارنة :

نحن نميل عادة لمقارنة أنفسنا بالآخرين ، ونكون دائما الخاسرين فى تلك المقارنات حيث أن المقارنة تقوم على الأشياء التى نفتقدها وتكون عند الآخرين ... فإذا كان لدى مثلا سيارة صغيرة فإبنى سأنظر إلى مالكى السيارات الفخمة وسأشعر بالضيق لعدم امتلاكى لسيارة على نفس المستوى ... وعملية المقارنة ليست فى صالحنا لأنها تبنى على الشئ الذى لا نتمكن منه والذى يكون الآخرون متميزون عنا فيه ... فبالطبع سنخسر المقارنة ونشعر بالضيق. وإذا كان لا بد من المقارنة فقم بها ، ولكن عليك أن تقارن بين حالتك الآن وحالتك التى من الممكن أن تكون عليها فى المستقبل ... وعليك أن تسأل نفسك عن الطريقة التى يمكنك بها تحسين ظروف حياتك ، وعليك بالتركيز على قدراتك الشخصية وتطويعها ، وتذكر أن كل شخص يمتاز عن الآخرين ولو بشئ واحد على الأقل ، فبدلا من المقارنة أبدا بتحسين ظروف حياتك.

3- العيشة مع الماضى :

إذا كنت تعيش مع الماضى فهذا ما ستكون عليه حياتك تماما فى الحاضر والمستقبل ... فالعيشة مع الماضى هى سببا أساسيا للفشل حيث أن الماضى قد انتهى إلى الأبد ويمكننا فقط أن نتعلم منه ونستفيد من المعرفة التى اكتسبناها ومن الدروس التى مرت بنا ، وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا. وقد قال جون جريندر أحد مؤسسى البرمجة اللغوية العصبية " لا يشارى الماضى مع المستقبل " ... وهذه حقيقة فعلا فالمهم أن

يكون عندك القوة لإطلاق سراح الماضى والميشة فى الحاضر بكل معانيه.

4- النقد :

لا يمكننى أن أنسى تلك الفترة التى كنت فيها مديرا لإحدى الإدارات بالفنادق ، فقد كان من المفروض أن أحضر اجتماعات سنوية ، وكنت دائم القلق من هذه الاجتماعات لأن رئيسى فى العمل كان شغله الشاغل هو لوم ونقد الجميع على أى شئ وكل شئ ، وكانت هذه الاجتماعات عبارة عن كوابيس مؤلمة سواء بالنسبة لى أو للآخرين.

فقبل أن تقوم بتوجيه النقد لأى شخص عليك أن تتوقف لحظة وتتذكر أن نقدك ربما يولد بينك وبين الآخرين أحاسيس سلبية متبادلة ... فقبل أن توجه النقد إلى أى شخص عليك أن تتفحص بعق وتقوم بالعد العكسى من عشرة إلى واحد لإطلاق سراح أى توتر ... عليك أن تقوم بالتفكير فى ثلاث ميزات فى هذا الشخص وركز انتباهك على نقاط القوة فيه بدلا من نقاط الضعف ، وكن لطيفا فى معاملته. وقد قال لى أحد اصدقائى وهو يملك شركة متخصصة فى برامج الكمبيوتر إنه يستعمل نظرية ثلاثة إلى واحد ، فلما يسأله عنها قال " فى كل مرة تتقد شخصا ما عليك أن تقوم بحدسه ثلاث مرات " . ويقول هوراس " من يعامل الآخرين بلطف يتقدم كثيرا " .

5- ظاهرة الـ " أنا " :

قامت إحدى شركات التلفزيون فى نيويورك بدراسة لمعرفة أكثر كلمة متداولة فى الأحاديث التلفزيونية ، وتوصلت هذه

الدراسة إلى إنه من بين 5000 كلمة كان هناك 3999 كلمة استخدمت فيها مرات عديدة كلمة " أنا " مثل " أنا نفسى ، أنا شخصيا ... الخ " .

وقد حدث أن كانت ممثلة الكوميديا الأمريكية كارول بيرنت منمكة فى الحديث عن نفسها مع إحدى صديقتها لمدة طويلة ، وفجأة توقفت ونظرت فى مساعيتها وقالت لصديقتها " أنا أسفة جدا حيث إننى تحدثت عن نفسى لمدة طويلة ، والآن لنحدثك عنك أنت ، ما هو رأيك فى أنا ؟ !! " ... إذا أردت أن يسخر منك الآخرون أو أن يتحاشوا الحديث معك فعليك فقط أن تتحدث دائما عن نفسك ... وتذكر دائما أن كل شخص عنده صوت فى داخله يقول له " أنا أهم إنسان فى العالم بالنسبة لى " ... وهناك مثل قديم يقول " حدث الناس عن نفسك مستمعون لك ، حدثهم عن أنفسهم محبوبوك " . لذلك يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة " أنا " وكن كريما فى استعمال كلمة " أنت " .

والآن إليك هذه المبادئ الستة التى ستساعدك لى تكون نظرتك للأشياء سليمة :

1) ابتسم ،

نشر مقالا بمجلة " النجاح " الأمريكية تناول علاقة الأطفال بالابتسام ، وذكر فيه أن الأطفال يبتسمون ويضحكون حوالى 400 مرة فى اليوم ، وإذا ما قارناهم بالكبار نجد أن الكبار يبتسمون 14 مرة فقط فى اليوم ... ولك أن تتصور هذا الفارق الشاسع وكان الناس ينسون الابتسام كلما تقدموا فى العمر!! وهذا ينقلنا إلى نقطة طريفة وهى أن الوجه به 80 عضلة ، وعندما ينسم فنحن نستخدم 14 عضلة فقط منهم ، ولا يؤثر

ذلك على شكل الوجه ، ولكن إذا ما كان الوجه عبوساً فلن الناس تستخدم تقريباً كل عضلات الوجه مما يسبب له التجاعيد!!

هل يتبسم بسهولة ؟ ... وهل يتبسم كثيراً ؟

حدث أن سألت أحد الأصنفاء عن رايه في مقابلة تليفزيونية أجريت لى فى أحد المحطات الكندية ... وكان رده أن المقابلة كانت جيدة ... فطلبت منه ألا يجاملنى ويقول رايه بصراحة ... فكرر إجابته بأن المقابلة كانت جيدة ... ولما أصريت على أن أستخلص إجابة شافية مفصلة نظر إلى وقال " إن وجهك ممتاز للمقابلات الإذاعية على الراديو !! ... لماذا لا يتبسم أبدا ؟ " ... ولما ذكرت له إننى قد ابتسمت ، قال لى " فى المرة القادمة عليك بتبنيه وجهك حيث لن الابتسامة لا تظهر عليه " !!

تظهر الجدية الشديدة على وجوه بعض الناس الذين تنطبق عليهم الحكمة القائلة " ابعد عنهم غيبة " ، وقد قال مارك توين الكاتب الأمريكى الشهير " بعض الناس يزنون المكان بحضورهم والبعض الآخر بانصرامهم " .

دعنى أسألك ... لو كان عندك الاختيار أن تكون مع شخص يميل إلى الجدية الشديدة أو مع شخص آخر يتميز بالآتران مع الميل للنكاهة والدعابة ... فمع من تختار أن تكون ؟

الابتسامة كالدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أى شئ وفوائدها عظيمة لدرجة أن إحدى المستشفيات الجامعية فى ولاية كاليفورنيا أخذت فى تطبيق العلاج لبعض المرضى مستخدمين تأثير الضحك فى شفائهم ، وكانت الأفلام الفكاهية

والعروض الكوميديية أحد البنود التى كان الأطباء ينصحون بها مرضاهم وكانت النتائج مذهشة .

وقد قال إمرسون " عندما يدخل شخصاً سعيداً إلى الغرفة يكون كما لو أن شجرة أخرى قد أضيت ، فإذا ريمحت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط هى رد الناس لهذه الابتسامة إليك ولكنك أنت أيضاً ستشعر بالسعادة " ... وفى كتابه مبدا السرور قال د. بول بيرسون " نحن نملك مت حواس هى البصر ، والسمع ، الحس ، التفوق ، الشم ، وخفة الظل " . وهناك حكمة تقول " ابتسموا لبعضكم ... أبتسم لزوجتك ... ابتسمي لزوجك ... ابتسموا لأطفالكم ... وليس المهم إلى من توجه هذه الابتسامة ، ولكن الابتسامة ممتى الحب ينكم " .

وصدق الله العظيم حين حذر رسوله صلى الله عليه وسلم " ولو كنت فظاً غليظاً القلب لانفضوا من حولك " ... وقد قال النبى صلى الله عليه وسلم " ابتسامك لى وجه أخيك صدقة " .

(2) مخاطبة الناس بأسمائهم :

إن أسماعنا الشخصية هى من أجل ما يمكن أن نسمعه أذاننا فإننا عندما نتذكر أسم أى شخص ونناديه به فإن ذلك لا يجنب اهتمامه فقط ولكن يسعده أيضاً ... فإذا قابلت أى شخص تنبه جيداً أن تتذكر اسمه ، وإذا لم تكن متأكداً قم بالسؤال مرة أخرى ثم كرر استعمال اسمه عدة مرات ، وستكون مدهشاً للقوة التى ستكسبها عندما تتذكر أسماء الآخرين وتقوم بإستعمالها .

(3) احدث واعط فرصة الكلام للأخرين :

قال أحد حكماء الصين " لقد وهبنا الله اذنين ولم واحد فقط حتى نسمع أكثر وتكلم أقل " ... فإذا تحدث إليك أحد الأشخاص فيجب عليك أن تنصت بانتباه وذلك ليس فقط بغرض فهم ما يقول ولكن ذلك سيخلق التجاوب الممتاز بينك وبينه. فعندما أصبحت مديرا عاما لأحد الفنادق قال لى أحد المتخصصين الكبار فى هذا المجال " لقد أصبحت الآن مديرا عاما وسيكون عندك العديد من القروض لكى تسمع كثيرا وتكلم قليلا " .

وقد كتب تونى اليساندرافى كتابه القوة المحركة للإنصات الفعال " عندما أتكلم فانا أعرف مسبقا المعلومات التى لدى ، وحينما أستمع فانا أحصل على المعلومات التى لديك ، وهناك قاعدة واحدة لكى تكون متحدثا لبقا ، تعلم كيف تنصت " .

إذا تحدث إليك أحد فاستعمل هذه الخطة البسيطة :

- أستمع ولا تقاطع المتحدث .
- أستمع باهتمام .
- قم بتوجيه بعض الأسئلة .

(4) تحمل المسؤولية الكاملة للأخطاء :

لو قمنا بتحليل كلمة " المسؤولية " سنجد أنها تعنى القدرة والتجاوب ... أى بمعنى القدرة للتجاوب من أجل التقدم للأمام ، فإنك عندما تتحمل مسئوليتك فإنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك حيث أن النجاح باى المقاييس يتطلب أن تتحمل

المسئولية ... وبالاختصار فإن إحدى الصفات المشتركة بين كل الناجحين هى القدرة على تحمل المسئولية. وهناك قصة طريفة عن تحمل المسئولية ملخصها ان أحد الملوك كان يقوم بالتحقيق مع ثلاثة اشخاص متهمين بالسرقة ، وعندما سأل الأول عن سبب قيامه بالسرقة قال " أنا لم أسرق يا جلالة الملك ، لست أنا السارق ، إن رجال الشرطة قد قاموا بالقبض على بطريق الخطأ " . وعندما سأل المتهم الثانى عن سبب قيامه بالسرقة قال " لم يكن فى نيتى السرقة أبدا ولكن والدى هو الذى قام بتحريضى على السرقة يا مولاي فانا بريء " . وعندما وجه الملك نفس السؤال للمتهم الثالث رد عليه قائلا " أنا معترف يا جلالة الملك بالسرقة ، وأتحمل كامل المسئولية ، ولكنى كنت مضطرا حيث أن والدتى مريضة للغاية ولا أملك أى أموال لعلاجها ولم يكن أمامى أى حل آخر ... أنا أعلم أننى من المفروض ألا أقوم بمثل هذا العمل ، وأنا معترف وقابل بحكمكم على " فآخذ الملك فى التفكير لمدة دقائق قليلة وأمر الحراس بحبس المتهم الأول والثانى لمدة ستة أشهر والعفو عن المتهم الثالث. فيجب عليك أن تتحمل المسئولية كاملة بصرف النظر عن النتائج.

(5) مجاملة الناس :

قال الفيلسوف الأمريكى مارك توين " أنا أستطيع أن أعيش لمدة شهرين بتأثير مجاملة لطيفة " ... وقال عالم النفس الحديث د. ويليام جيمس " أعظم المبادئ فى الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له " .

فكلنا نتملكنا الرغبة لكي نشعر بتقدير الآخرين لنا ، فكن كريما في المدح وأنتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

6) سامح واطلق سراح الماضي :

يمكنك أن تسامح ، ولكن تعلم في نفس الوقت من تجاربك ، وهناك الكثيرون الذين يقولون " سامح وانسى الإساءة " ... ويقول الله تعالى " والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " صدق الله العظيم.

وإليك هذه القصة التي تحكي أن أحد الأشخاص كان في زيارة لإحدى حدائق الحيوان فرأى لافتة كتب عليها " خطر لا تقترب من الأسد " ولكنه تجاهل اللافتة وأدخل يده إلى داخل القفس ففقر الأسد وكاد يلتهم يده ، ولكن لحسن الحظ احتاجت الإصابة إلى إجراء جراحة بسيطة في اليد ، ومع كل هذا كان الشخص مندهشا وقال في نفسه " لماذا هجم الأسد على ، فأنا رجل طيب وكنت أريد فقط أن ألعب معه ، ولا أعتقد إنه كان يعتمد أن يؤذي ، لقد سامحته ونسيت ما حدث منه " . وبعد أسبوعين ذهب نفس الشخص مرة أخرى إلى نفس حديقة الحيوان وزار قفس الأسد وأدخل يده مرة أخرى إلى داخل القفس ، وفي هذه المرة ألتهم الأسد ذراعه كله ، ونقل هذا الشخص على الفور إلى المستشفى ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة . وبعد ستة أشهر ذهب مرة ثالثة إلى حديقة الحيوان ووقف أمام قفس الأسد وقال له " أنا أعلم أنك لم تكن تقصد أن تؤذي ، لقد سامحتك ولكنني في هذه المرة لن أنسى "

بالطبع يمكنك أن تسامح أي شخص ، وأن تطلق سراح الماضي والمواقف السلبية للمصاحبة له ، ولكن في نفس الوقت يجب أن تتذكر ما استوعبته من الدروس حتى يمكنك مواجهة المواقف المشابهة ، ويمكنك أن تتصرف بطريقة صحيحة.

والآن هذه هي خطتك لكي تكون نظرك تجاه الأشياء سليمة :

1- استيقظ صباحا وأنت سعيد :

يطلع النهار على البعض فيقول " صباح الخير يا دنيا " بينما يقول البعض الآخر " ما هذا ... لماذا حل علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة " !! أحذر من الأفكار السلبية التي من الممكن أن تخطر على بالك صباحا حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية ، وركز انتباهك على الأشياء الإيجابية ، وأبدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

2- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك :

وحتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبسم فقطاهر بالابتسامة حيث أن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشئ الحقيقي والشئ غير الحقيقي ، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبسم باستمرار.

3- كن البادي بالتحية والسلام :

هناك حديث شريف يقول " وخيرهم الذي يبدأ بالسلام " ... فلا تنتظر الغير وأبدأ أنت.

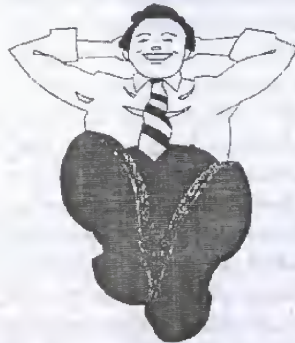
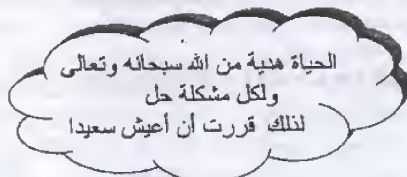
4- كن منصتا جيدا :

أعلم أن هذا ليس دائما بالأمر السهل ، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تعود على ذلك ، فأبدأ من الآن ... لا تقاطع

- أحدا أثناء حديثه ... عليك بإظهار الاهتمام ... وكن منصتا جيدا.
- 5- خاطب الناس بأسمائهم :
أعتقد أن اسماعنا هي أجمل شيء تسمعه أذاننا فخاطب الناس بأسمائهم.
- 6- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود :
ليس فقط إنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك ، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.
- 7- ابدأ بالمجاملة :
قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل.
- 8- دون تواريخ ميلاد المحيطين بك :
بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنة وتتمنى لهم الصحة والسعادة.
- 9- قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك :
يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض من الزهور من وقت لآخر ، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر ، وستجد أن هناك فرقا كبيرا في العلاقة الإيجابية بينكما.
- 10- ضع من تحبه إلى صدرك :
قالت فيرجينيا ساتير الأخصائية العالمية في حل مشاكل الأسرة " نحن نحتاج إلى 4 ضمات ملوأة بالحلب للبقاء ، و 8 لصيانة كيان الأسرة ، و 12 ضمة للنمو " ... فأبدأ من اليوم بإتباع ذلك يوميا وستدهش من قوة تأثير النقانح.

- 11- كن السبب في أن ينتسم أحد كل يوم :
أبعث برسالة شكر لطبيبك أو طيبب أسنانك أو حتى المختص بإصلاح سيارتك.
- 12- كن دائم العطاء :
وقد حدث أن أحد سائقي أتوبيسات الركاب في ديفر بأمريكا نظر إلى وجوه الركاب ، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه ، ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه علب من الحلوى وأعطى كل راكب قطعة منها. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عابيا ، قال " أنا لم أقم بعمل شيء أجذب انتباه الصحف ، ولكني رأيت الكأبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم ، فقررت أن أقوم بعمل أي شيء يسعدهم ، فانا أشعر بالسعادة من العطاء ، وما قمت به ليس إلا شيئا بسيطا في هذا الخصوص " . فكن دائم العطاء.
- 13- سامح نفسك وسامح الآخرين :
إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثار وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.
- 14- استعمل دائما كلمة " من فضلك " وكلمة " شكرا " :
هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مذهلة ... فقم بإتباع ذلك وسعري بنفسك ولا بد أن تعرف أن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت فقم بهذا الاختيار حتى يكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

العواطف



من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملونك بها.

من اليوم أبتمس للآخرين كما تحب أن يبتسموا لك.

من اليوم أمدح الآخرين كما تحب أن يقوموا هم بمدحك.

من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.

من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح ، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،

عش بالإيمان ، عش بالأمل ،

عش بالحب ، عش بالكفاح ،

وقدر قيمة الحياة.

(4) العواطف

"ألوان القوس قزح"

"لا يوجد شيء موالك يجعلك متخوفا أو محبا لأنه لا يوجد شيء
يتعادك"

ماريان ويليامسون

كان

أحد الشباب شغوفا لأن يعرف سر السعادة ، فسأل كثيرا من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعنا في السن سينبئه على سر السعادة . وبدون إضاعة أى وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة ولما وصل أخيرا إلى تلك القرية قال في نفسه " الآن سأكتشف السر الذى كنت أبحث عنه لمدة طويلة " . ووصل إلى بيت الحكيم الصينى وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة في السن ورحبت به وأخذته إلى الصالون وطلبت منه الانتظار . وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات أحس فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له ، وأخيرا ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسه المتواضعة جدا وجلس بوقار إلى جانب الشاب وسأله وعلى وجهه ابتسامه عما إذا كان يرغب فى أن يتناول قليلا من الشاي . وكان الشاب فى تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلا فى نفسه " لقد تركنى هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردى وأخيرا حينما ظهر لم يعطنى أى مبرر لتأخيرته ولم

يعتذر عن ذلك ، والآن يسألنى بكل بساطة عما إذا كنت أرغب فى تناول الشاي " ... وبينما كان الشاب منهمكا فى التفكير فى ذلك كان غضبه يزداد حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلا من الشاي ... فرد عليه الشاب بعصبية قائلا " نعم أريد أن أتناول الشاي " ... فطلب له كوبا من الشاي وجلس بهدوء إلى جانبه . ولما حضر الشاي سأل الرجل ضيفه " هل تريد أن أملا لك كوبا من الشاي " ... فرد عليه الشاب بالإيجاب ... فصب الحكيم الشاي فى الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره وبدأ الشاي يسيل خارج الكوب ومازال هو مستمرا فى صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفا وانفجر فى الرجل الحكيم قائلا " ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره وأن الشاي قد سال خارجه وملا المكان؟ " ... فرد عليه الحكيم وقال بابتسامة هادئة " أنا مسرور لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيرا " ... ثم أرفد قائلا وقد نهض من مكانه " لقد انتهت المقابلة " ... فصرخ الشاب فى وجهه قائلا " ماذا نقول ؟ لقد سافرت كل هذه المسافة وتركتنى فى انتظارك أكثر من ثلاث ساعات وملأت كل المكان بالشاي وسال على الأرض ، والآن تقول لى أن المقابلة قد انتهت ... هل أنت تمزح معى ؟ " ... فقال الرجل الحكيم " اسمع يا بنى ، يجب أن تحضر لى مرة أخرى عندما يكون كوبك خاليا " ... فسأله الشاب عما يقصده بذلك ، فرد عليه الحكيم الصينى قائلا " عندما يكون الكوب مملوءا بالشاي فلا يمكن أن يستوعب أكثر من ذلك ، وبناء عليه إذا استمررت فى أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستلتف الكثير من الأشياء حولك ، وهذا أيضا ينطبق بالنسبة لك فإنك عندما استمررت فى غضبك أصبح كوبك مملوءا إلى آخره

وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك وأصبحت عصيبا أكثر من اللازم ، والنتيجة هنا أيضا عبارة عن خسارة كبيرة .
وبعد ذلك أوصله إلى الباب وقال له " إذا أردت أن تكون سعيدا يا بني فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتغيير لك ، وتأكد دائما أن يكون كوبك خاليا فهذا هو مفتاح السعادة " .

تغيير الأحاسيس كما يتقلب الجو ، وهى مثل قطار الملاهى الذى يصعد ويهبط فى الهواء ، وتختلف الأحاسيس كالوان القوس قزح . فانت من الممكن أن يبدأ يومك بالسعادة وتكون منسجما وتندندن أغانيك المفضلة وأنت تستعد للخروج وتتألق فى ملابسك . وأثناء ذهابك لعملك لو ضايقت أى شخص بسيارته أثناء قيادتك فأنت تتركه يمر ببساطة وبدون أى انفعال وتذهب إلى عملك وتبدأ بتحية الجميع وتتمنى لهم يوما سعيدا ، ولم كل هذا ؟ ... فقط لأنك تشعر بالسعادة .

وفى اليوم التالى تستيقظ متأخرا فى الصباح حيث أنك قد نسيت ضبط ساعة التنبيه للاستيقاظ ، وتدور حول نفسك ويختلط كل شئ أمامك كما لو كان هناك حريق بالمنزل ، وترتدى ما يقابلك من الثياب حتى لو كانت غير منسجمة ، وإذا ضايقت أحد فى الطريق تكون فى منتهى العصبية ، وتصل إلى عملك وأنت فى حالة غليان ، وإذا باذر أحد بتحييتك متمنيا لك يوما سعيدا فيسبونك " أرجوك اتركنى وشائى فمن أين ستأتى السعادة ؟ " !!

فى الواقع فإنه من الممكن أن يكون كوبك مملوء إلى آخره ثم يفرغ ويملا مرة أخرى ثم يكون فارغا ، وهكذا أكثر من مرة فى اليوم . فلو أنك استيقظت فى الصباح شاعرا أن يومك سيكون

سعيدا ، فهل تظن أن كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... بالطبع فارغا . وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عمك أنقطع التيار الكهربائى ، وتوقفت كل الأنباء التى تدور بالكهرباء ... فهل تظن عندئذ أن كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... بالطبع أخذا فى الاعتبار . وبعد ذلك ترتدى ثيابك المفضلة ، وتخرج من المنزل ، وتبدأ فى تشغيل السيارة ولكنها لا تدور ... فهل كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... طبعاً امتلاً أكثر . وأخيرا تدور السيارة وتشعر أن كوبك قد فرغ قليلا اليس كذلك ؟ ... وفجأة أثناء قيادتك للسيارة تلاحظ أن سيارة الشرطة تطلب منك التوقف ويبلغك متدوب الشرطة أنك قد تعديت السرعة المسموح بها ويقوم بتغييرك ... فهل تظن أن كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... بالطبع امتلاً أكثر . وأخيرا تصل إلى العمل متأخرا 30 دقيقة ، ويطلبك رئيسك لمقابلته فى مكتبه ، وتذهب لمقابلته وأنت تشعر أن كوبك مملوء إلى آخره ، ويفاجئك رئيسك بابتسامة هائلة ويبلغك أن الترقية التى كنت تنتظرها قد تمت الموافقة عليها ... والآن ما هى أخبار كوبك ؟ ... طبعاً أفرغ ما فى جعبته ، وتذهب إلى مكتبك وأنت تكاد تطير من الفرح وتتسلم مكاملة تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شب به النار ... طبعاً يمتلأ كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى .
فكما ترى الأحاسيس دائما تتقلب مثل الطقس ... فدعنى أسألك هل أنت أحد هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم ؟ ... فكر فى ذلك .

كنت ألقى محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات ، فقام أحد المديرين وقال " أنا أعرف أسلوبى فى القيادة فقد عدت لتوى من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعا فى

في محاضراتي عن " سيادة الذات " أسمع تعليقات مختلفة من الحاضرين مثل :

- من السهل عليك أن تطلب مني أن أشعر بالسعادة لأنك لست في مكانى ولا تعيش مع أسرتي. أو
- لو أنى اشتريت سيارة جديدة سأشعر بالسعادة. أو
- لو امتلكت شقة فسيحة سأشعر بالسعادة. أو
- إذا استطعت إنقاص وزنى سأشعر بالسعادة. أو
- لو أننى أصبحت مالكا لعملى الخاص سأشعر بالسعادة.
- وقالت إحدى الحاضرات لو أن زوجى يتوقف عن الشخير أثناء النوم سأشعر بالسعادة !!!

فلكى يشعر كل شخص من هؤلاء الأشخاص بالسعادة فإنه ينتظر أن يحدث له شيئا يعينه أى بمعنى آخر أن كل منهم يقول أنه سيكون سعيدا ولن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريده ... أى أنهم يعتقدون أن اقتناءهم لشيء محدد سيكون هو السبب فى شعورهم بالارتياح والسعادة.

فى كتابه " غير فكرك لمجرد التغيير " قال ريتشارد باندلر * يقن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح ، ولكن العكس هو الصحيح حيث أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة * .

فهل أنت واحد من هؤلاء الذين ينتظرون شيئا يعينه أو شخصا محددا يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة ؟ ... هل حدث أنك كنت مثلها إلى الحصول على شيء معين ، وبعد حصولك عليه قلت فى نفسك " هل هذا هو كل ما كنت انتظره ؟ "

دراسة القيادة " ... فكان ردى أن هذا كلاما لا معنى له ، وقمت بتغيير الموضوع. وبعد دقائق قليلة سألته عن إحساسه فقال " طبعاً أشعر بالضيق " ... فلما سألته عن السبب قال " لقد أهنتى " ... فقلت له " هل أنا فعلاً أهنتك أم أنك أنت الذى فهمت ذلك ؟ وهل أنا امرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت ؟ " ... فكان رده " لا أعرف ولكنى أفضل أن أكون بمفردى لفترة " ... فقلت له " هل رأيت ماحدث فى أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أؤثر على أحاسيسك ، وهذا يعنى أن القيادة ليست فقط أسلوبا ولكنها طريقة متكاملة فى الحياة تبدأ بالسيادة على النفس والتحكم فى العواطف وطبعاً فى الحالة الذهنية " .

دعنى أسألك هذا السؤال ... عندما يقوم رئيسك فى العمل بتحريك صباها بابتسامة لطيفة فهل يؤثر ذلك على إحساسك ؟ ... ولو حدث العكس ولم ينظر حتى إليك فهل هذا له تأثير على إحساسك ؟ ... أؤكد لك أن الإجابة ستكون بـ " نعم " .

لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء فى أحد المطاعم وكان كل شيء على ما يرام وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن الحجز قد أُلغى ... فهل سيؤثر هذا على إحساسك ؟ ... وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يدير لك مكاناً آخر ، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق فهل سيؤثر هذا على إحساسك ، ثم يقوم بتقديم طبقك المفضل ولكنك تكتشف أن به طعماً غريباً فهل سيؤثر هذا على إحساسك ؟

كما ترى أن أى شيء يحدث لنا يكون له تأثير على أحاسيسنا ... فأنت تتذوق شيئا ويؤثر ذلك على أحاسيسك ، وتشم أو ترى أو تسمع أى شيء وأيضاً يؤثر كل هذا على إحساساتك.

لقد كان الفيس بريسلى المغنى الأمريكى المشهور يمتلك كل شئ يمكن أن يمتناه أى إنسان فى حياته ... فقد كان وجهه فى شكله ، وله شهرة عالمية ، وعلى درجة كبيرة من الثراء ... ومع ذلك لم يكن فى الحقيقة سعيدا فى حياته. والمطربة داليدا كانت تجرى دائما وراء الشهرة ... فسافرت إلى فرنسا وحققت هناك النجاح العظيم ، ومع ذلك لم تكن سعيدة. اتعلم أين هما الآن ؟ ... لقد ماتا ... فقد أنهيا حياتهما بالانتحار لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما ، ولم يكونا سعيدين فى حياتهما.

فى الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق فى وقت ما فى حياتنا ، وكنا أيضا سجناء العواطف السلبية التى قد تكون فى صورة خوف أو حزن أو ألم ... وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطى المخدرات أو شرب الخمر أو التدخين أو الشراهة فى الأكل أو لعب القمار أو حتى مشاهدة التليفزيون لفترات طويلة. وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب فى ضررنا أكثر وتسلب الإنسان مقدراته على الشعور وتعطيه مهربا مؤقتا ، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل.

والآن ... ألم يحن الوقت أن نحرر أنفسنا من العواطف السلبية والعادات السلبية ؟

ألم يحن الوقت لنحرر أنفسنا من القيود وننوقف عن البكاء على الماضى ؟

ألم يحن الوقت أن نسيطر على عواطفنا ولا نسمح لأى إنسان أو أى شئ أن يملأ علينا ويختار لنا أحاسيسنا ؟
هذا هو موضوعنا فى هذه الفقرة.

لنبدأ بفهم السببين الرئيسيين للعواطف ... فبناء على رأى سيجموند فرويد فإن أول سبب للعواطف هو " الحب والرغبة " . أما السبب الثانى فهو " الخوف والفقدان " . والسبب الأول يرتبط بالمتعة والسرور ، ويدفع الإنسان للتحول تجاه رغباته ... أما السبب الثانى فيرتبط بالألم ويدفع الإنسان للابتعاد عن مصدر الألم. وتختلف مصادر العواطف من شخص إلى آخر وتتحدد طبقا لطريقة تفكيرنا وتفسيرنا للأشياء ومفهومنا ورويتنا للمواقف. فمثلا إذا كان لدى شخص ما رغبة شديدة للتدخين فإنه سيربط المتعة بتأوله للسيجارة ويتجه للتدخين ... وربما يربط شخص آخر الألم بعلاقة معينة فيميل لإنهاء تلك العلاقة ويتبتعد عنها ... وفى كلتا الحالتين فقد بنيت العواطف على أساس كيفية رؤية الشخص للمواقف والأفكار التى يضعها فى ذهنه ، وبالتالي فرويتك لأى موقف هى التى تحدد نوعية حياتك ، وفى ذلك يقول أبراهام لينكولن " يكون المرء سعيدا بمقدار الدرجة التى يقرر أن يكون عليها من السعادة " ... فإذا ربطت ذهنك بأفكار سعيدة ستحصل على إحساسات سعيدة والعكس بالعكس حيث أن ذلك يرجع لك أنت لأنه لا يوجد لدى أى إنسان آخر القدرة لجعلك تشعر بالنقص دون رضاك أنت ... وفى الواقع لا يمكن لأى إنسان ولا أى ظرف أن يجبرك على الإحساس بشئ ما بدون موافقتك أنت ... فأنت قبطان سفينتك والحارس على عواطفك ... والعواطف مثل المصعد ترتفع وتنخفض ، ولكنك أنت المتحكم فيها ، فالطريقة التى تنظر بها لأى موقف هى التى تسبب لك إما السعادة أو التأسف. وكما قال د. ويلارد جايلين فى كتابه الأحاسيس " من الممكن أن تشعر فى يوم ما بالانهاض ثم تشعر

بالانقياض في اليوم التالي مباشرة ، وما بين الأحاسيس كل متعة الجنة
وكل يؤس الجحيم .

ففى أى مرة ينتابك الشعور بعواطف سلبية عليك أن تسأل نفسك
هل هذه العاطفة مفيدة أم ضارة ؟ ... هل ستمساعدنى على التقدم
وتحقيق أهدافى ؟ ... فإذا كانت الإجابة بالنفى فعليك استعمال
ما أطلق عليه " قانون الثلاثة " وهو :

1- قم بملاحظتها.

2- قم بإلغائها.

3- قم باستبدالها ، بأن تتصرف فيها فوراً.

فإذا لاحظت أنك تمر بعواطف سلبية ، وسألت نفسك الأسئلة
المناسبة فإنك ستكون لديك القدرة على استبدالها ... وفى ذلك
قال اليرت أينشتين * لو كنت على وشك أن أقتل وأمامى ساعة واحدة
فقط لأبحث عن طريقة لإنقاذ حياتى لكانت سأكرس أول خمسة وخمسين
دقيقة فى البحث عن السؤال المناسب ، وبمجرد الوصول إلى ذلك فإن
الغور على الإجابة سيحتاج إلى خمس دقائق فقط .

فإذا شعرت بالضيق فعليك بسؤال نفسك :

- لماذا أشعر بالضيق ؟ ... وبمجرد الوصول إلى السبب عليك
بسؤال نفسك :

- ما الذى أريد أن أشعر به ؟

- وكيف يمكننى تغيير احساسى ؟

ويعد ذلك عليك بالحرك فى اتجاه الأحاسيس التى تشعرك
بالسعادة.

والآن أقدم لك المبادئ الأربعة للمساعدة :

(1) العدو النفسى الداخلى :

عندما يكون كيانك الداخلى فى سلام وتكون متصلاً بذاتك
الحقيقية وبعيداً عن الـ " أنا " السلبية وقبورها ، وعندما تسمح
لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك فإن كيانك الداخلى سيجعل
مقاومتك شديدة ضد أى تأثيرات وأحداث العالم الخارجى ،
وستمتع ليلاً بالنوم العميق الهادئ بصرف النظر عن
الأحداث التى مررت بها خلال اليوم.

(2) الصحة العلمية والطاقة :

أن كثيراً من الناس - للأسف - يضعون الصحة والطاقة فى
آخر قائمة اهتماماتهم ... فالكثيرون يدمنون التدخين ويأكلون
بشراهة ويبالغون فى احتساء الكيافات ونادراً ما يمارسون
أى رياضة ويبدؤون فى فهم قيمة الصحة والطاقة فقط إذا
انتابتهم المصائب والكوارث الصحية. وقد قال الله تعالى
" ولا تلقوا بأعينكم إلى التهلكة " ... ولك أن تعلم أن الطريقة
التي تبرمج بها عقلك ونظام التغذية التى تتعود عليه ، ومدى
مداومتك للألعاب الرياضية كل ذلك يؤثر على مستوى
صحتك وطاقتك فإذا كنت فى صحة ممتازة ولديك طاقة عالية
ستكون أكثر حماساً وأكثر شعوراً بكيانك ، وتكون سعادتك
على درجة أعلى.

(3) الحب والعلاقات :

عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة ، وعندما تكون على
علاقة يسودها الحب مع من حولك وتشعر فعلاً أنهم يهتمون
بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادة.

(4) تعميق الذات:

عندما يكون عندك أهدافا ذات قيمة وتشعر بالحماس لتحقيقها ستجد أنك تعمل في هذا الاتجاه وسيكون شعورك تجاه ذلك وتجاه مقدرتك على النجاح إيجابيا وستحقق أهدافك وستكون ثقتك بنفسك أكبر عندما تقوم برسم طموحات وأهداف جديدة وتشعر بأن تأثيرك في الحياة واضح وستكون بالتالى أكثر سعادة.

هذه المبادئ الأربعة هي مصادر السعادة والعواطف الإيجابية والضعف في أى منها يكون سببا في تعرضنا للألم والعواطف السلبية.

وفيما يلي نوضح كيف يمكنك تحويل الأحاسيس السلبية إلى أحاسيس إيجابية في الحال. هناك ثلاث قواعد رئيسية يمكنك عن طريقها أن تتحكم في الأحاسيس السلبية وتغييرها :

1- تحركات الجسم :

إن الطريقة التي تتحرك بها جسمك تؤثر على ذهنك وعلى أحاسيسك ولنوضح ذلك عليك بإتباع الخطوات التالية :-

• أرخي أكتافك وأخفض رأسك وتنفس ببطئ وفكر في شئ يسبب لك الضيق بدرجة كبيرة ورد قائلا " أنا مسرور وفي غاية السعادة " ... هل هذه الطريقة صحيحة ؟ ... هل تعكس شعورك الحقيقي ؟ ... بالطبع لا.

• والآن إتبع الخطوات العكسية التالية :
أرفع أكتافك ورأسك لأعلى وتنفس بقوة وضم قبضة يدك كما يفعل الملاكمون وردد " أنا ضعيف " ... هل هذه الطريقة تعكس شعورك الحقيقي ؟ ... بالطبع لا.

في كلتا الحالتين السابقتين حركات الجسم لا تعكس الرسالة التي ترسلها أنت إلى ذهنك. فعندما يأتى إلى في العيادة أى شخص للعلاج من الاكتئاب الذى يقول أنه يشعر به فعادة اسأله " وكيف فعلت ذلك ؟ " وهذا السؤال موجه للشخص صاحب الحالة لأنى أريده أن يلاحظ شيئين : أولهما أنه هو نفسه السبب في الشعور الذى ينتابه ، ثانيهما أن حالته النفسية هي انعكاس لحركات جسمه ... وهنا أقوم بسؤاله أن يصف لى تحركات جسمه شاملة الأكتاف المنحنية والرأس المنخفض وطريقة التنفس التى تتم بالكاد ... ثم اطلب منه أن يقف ويرفع أكتافه ورأسه لأعلى ويتنفس بعمق ثم اسأله عن إحساسه ، ويكون رده عادة " أشعر بتحسن الآن ".

نخلص من ذلك إلى أن الطريقة التي تتحرك بها جسمك تؤثر قطعا على إحساساتك.

2- تعبيرات الوجه :

هل تعرف عدد العضلات في وجه الإنسان ؟ ... 80 عضلة ، وكل عضلة متصلة بجزء معين في المخ لذلك فإذا كنت سعيدا ستبتسم وإذا كنت مسرورا ستضحك وإذا كنت في حالة من الضيق فستعبر عن ذلك بعبوس الوجه. وبتغيير تعبيرات الوجه يمكنك تغيير إحساساتك ... ولنقوم بتجربة ذلك عليك بإتباع الآتى : أرسم ابتسامة على وجهك ، ما الذى تشعر به وأنت تبتسم ؟ ... والآن أرسم نظرة غضب وامتناع على وجهك ... ما الذى تشعر به وأنت في هذه الحالة ؟
أجرت إحدى المستشفيات الجامعية في كاليفورنيا بحثا عن تعبيرات الوجه ، واكتشفوا أن لتعبيرات الوجه أثرا كبيرا

على احساسات الأشخاص الذين أجرى البحث عليهم قيداوا في علاج مرضاهم والابتسام على وجوههم ... وبعد ثلاثة أيام فقط من معالجة المرضى المكتئبين بمساعدتهم على الابتسام والضحك كانت نتيجة الشفاء ايجابية لنسبة كبيرة منهم.

ولنقم الآن بتجربة بسيطة وهي عليك ان تحاول ان ترسم على وجهك ابتساما وامتعاضا غضب في نفس الوقت ... هل تستطيع عمل ذلك ؟ ... بالطبع لا ، حيث ان الامر يختلط على عقلك الباطن فليس من الممكن ان تقوم بعملين متضادين في نفس الوقت ، ولكن من الممكن إحلال فعل أو فكرة بغيرها.

لنقم الآن بتجربة أخرى ... قم بالتفكير في شيء أو شخص ما كان سببا في أن يتألمك شعورا سلبيا . والآن فكر في مرة كنت غارقا فيها في الضحك ربما من مشاهدتك لإحدى الأفلام الساخرة الهزلية أو لسماعك لإحدى الفحشات ، والآن فكر مرة أخرى في الشخص الذي سبب لك احساسا سلبيا وستلاحظ أن احساسك تغيرت لأن تجربة الضحك اختلطت بالتجربة السلبية ... عندما يتسم بخفض مستوى الأدرينالين في الجسم ويرتفع مستوى الأندورفين ويسبب شعورك بسعادة أكثر وتوتر أقل . فعليك أن تلاحظ في أول مرة قادمة تواجهك فيها أي مشكلة أن ترسم ابتساما على وجهك ، وربما لا يكون ذلك بالشئ الهين والممكن في كل مرة ، ولكن قم بعمل ذلك على أي حال حتى لو يتطلب ذلك منك أن ترسم ابتساما مزيفة إلى أن تتقن القيام بذلك بدون مجهود.

3- التمثيل الداخلي :

عند قيامك بعمل أي شيء فإنك تستخدم حواسك الخمس ، فالطريقة التي ترى بها وتسمع بها وتتوق بها وتشم وتحس بها أي شيء يؤثر على احساساتك . والطريقة التي تعيش بها أي تجربة لها تركيبها الخاص ، فإذا قمت بتغيير هذه التركيبة فيمكنك بالتالي تغيير التجربة ذاتها ، ولنقوم بتحليل ذلك عليك باتباع الآتي :

فكر في أحد الأشخاص الذين يجعلوك تشعر بالضيق من مجرد التفكير فيهم ، ما الذي تشعر به ؟ ... والآن تخيل وجهه وكان له أذنانا طويلة مثل الأرانب ، ما الذي تشعر به الآن ؟

إذا قمت بتغيير شكل تركيبة أي موقف فيمكنك تغيير الموقف كله أو التجربة كلها ... فعندما يكون عندك إحساسا بالضيق فإنك تستخدم حواسك الخمس بتركيبة معينة ، أما إذا كنت تشعر بالسعادة فإنك تستخدم نفس الحواس ، ولكن بتركيبة مختلفة تماما . والآن سنقوم بهذه التجربة :

- فكر في موقف مررت به في الماضي وسبب لك شعورا بالضيق .

- عندما تفكر في هذا الموقف قم بملاحظة أول شيء يخطر ببالك ، هل هو صورة تراها مثلا ؟ ... أو صوتا تسمعه أو شيئا تحسه ؟ ... فمثلا لو قلت " أنا أرى نفسي أقوم بعمل شيء " ، فعلى ذلك يكون أول شيء قد خطر على بالك هو صورة . والآن قم بملاحظة الشئ الثاني الذي يخطر على بالك هل هو صوت أم إحساس ؟ ... فإذا قلت أنه صوت فلاحظ أي صوت هذا بالتحديد ، هل هو صوتك أنت أم صوت شخص آخر ، لاحظ ما الذي تقوله

لنفسك ... فربما يقول أحد الأشخاص " أنا أشعر بالضيق " أو " أنا أشعر بالتعب " ... فما الذى تقوله لنفسك بالتحديد ؟ ... والآن لاحظ ما الذى تحسه بالضبط ، ولاحظ أين يتركز هذا الإحساس ، هل هو فى المعدة ، أم فى الصدر ، أم فى الأكتاف ، أم فى الرأس ؟

نحن الآن عندنا تركيبة كاملة تبين كيف أن شعورك بالضيق يتمثل فى داخلك. وبالطبع من الممكن أن تختلف التركيبة من شخص لآخر ، فمثلا من الممكن أن يأتى الصوت ثم الإحساس ثم الصورة أو يأتى الإحساس ثم الصورة ثم الصوت.

- والآن عليك أن تلاحظ أين تتركز الصورة ، هل هى أمامك أم على يمينك أو يسارك ... تخيل أن هذه الصورة تبعد عنك بعيدا ثم تخيل أنها تبعد أكثر فأكثر ، قم بملاحظة إحساسك وما الذى تشعر به.

- والآن خذ الصوت واستبدله بصوت يقول " أنا قوى ، أنا قوى " ... وأخيرا تنفّس بعمق ثم أخرج كل الضغوط والعواطف السلبية مع إخراجك لهذا النفس العميق.

- والآن استبدل الصورة وتخيل نفسك وأنت تشعر بارتياح وسعادة وقل " أنا قوى " والآن تنفّس بعمق ثم أرسم ابتسامة على وجهك ... والآن ما هو شعورك ؟

عندما تغير تحركات جسمك وتعبيرات وجهك والتصورات الداخلية يصبح فى إمكانك تغيير إحساساتك فى الحال.

والآن إليك هذه الوصفة الفعالة التى ستساعدك على تغيير أى عواطف سلبية وتجعلك تشعر بالارتياح والسعادة :

1- دون إحساسا سلبيا يؤثر عليك الآن.

2- دون لماذا أنت لديك هذا الإحساس ؟

3- قم بتمزيق هذه الورقة وألق بها بعيدا.

4- والآن دون إحساسا إيجابيا تحب أن تشعر به.

5- تخيل نفسك بإحساسك الجديد.

6- إغمض عينيك ولاحظ أول شئ يخطر ببالك عندما تفكر فى هذا الإحساس وهل هو شئ تراه ، تسمعه ، أم تشعر به ؟ ... ثم لاحظ الشئ الثانى والشئ الثالث الذى يخطر على بالك.

7- غير فى الصورة ، إقترب منها وقم بتكبيرها ثم ادخل فيها ثم غير فى الصوت وأجعله صوتا مرتفعا وقويا.

8- غير تحركات جسمك ، أرفع رأسك لأعلى مع فرد الأكتاف والتنفس بقوة.

9- ردد قولك " أنا قوى " خمس مرات.

10- أرسم ابتسامة على وجهك.

والآن ما الذى تشعر به بعد مرورك بكل هذه الخطوات ؟

والآن لنذهب أبعد ونتعمق أكثر فى طريقنا إلى " السيادة على الذات " حتى يمكننا أن نكتشف كيف نتحكم فى مخاوفنا ، وكيف نتخلص من أى خوف قد يكون ملازما لنا طول حياتنا. لابد أن نفهم أولا أن الخوف المرضى الذى هو بالإنجليزية فوبيا Phobia هو عبارة عن خوف غير منطقى ، ثم أن الاعتقاد العميق بأنه حقيقة عند الشخص المصاب به لا يعنى أنه حقيقة بالنسبة لكل الناس.

دعنى أسألك ... هل تعتقد أن كل إنسان عنده خوف من الطائرات ؟ ... بالطبع لا . وما رأيك فيما يتعلق بالخوف من الأماكن العالية ، والخوف من الحيوانات والحشرات والأماكن المغلقة أو أى خوف مرضى آخر ؟ ... هل تعتقد أن كل الناس يشعرون بهذا الخوف ؟ ... بالطبع لا ... ليس كذلك . ولكن الشخص الذى يعانى من الخوف المرضى يكون هذا الخوف حقيقة بالنسبة له ، وذلك بسبب تجربة مر بها فى الماضى وبناءا على ذلك فإنك أنت اليوم بخير منك وتجاربك وعمرك ليس هو نفس الشخص الذى يعانى من الخوف ، ولكن أنت كشخص فى الماضى هو الذى لديه هذا الخوف وظل ملازما لذكائك طوال السنين الماضية . والآن ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لكى نتخلص من أى خوف ، ونتمتع بحياتنا بدون أى قيود ؟ ... تذكر دائما أنك لو غيرت تركيبة أى خوف مع تغيير معانيه فإنك ستستطيع تغييره والتخلص منه . وإليك التجربة التالية :

هل تحب أن تشاهد أفلام الرعب ؟ ... لو كانت الإجابة بنعم ، فهل من الممكن أن تشاهد مثل تلك الأفلام فى وقت متأخر بعد منتصف الليل وأنت بمفردك ؟ ... وعندما ينتهى العرض وتريد الذهاب إلى دورة المياه مثلا ، فهل تأخذ فى التلفت حولك ؟

والآن دعنى أسألك ... إذا شاهدت فيلما من أفلام الرعب مع أصدقائك فى وسط النهار ، فهل ستكون إحساساتك هى نفسها كما فى الحالة السابقة ؟ ... بالطبع لا ، ليس كذلك ؟
فيا ترى ما هو الذى يسبب الخوف بالتحديد ، هل هو الصوت أم الصورة أم كلاهما ؟ ... كلاهما ليس كذلك ؟ ... وهل إحساسك بالخوف سيكون على نفس الدرجة لو أن شاشة

العرض بعيدة عنك جدا ؟ ... لا . وبالنسبة لحجم الشاشة فإذا قمنا بتصغير الشاشة جدا فهل درجة إحساسك بالخوف ستكون هى نفسها فى حالة الشاشة الكبيرة ؟ ... لا . والآن لنلعب قليلا فى الصوت ... فإذا أوقفنا الصوت تماما فهل ستكون إحساساتك هى نفسها ؟ ... وإذا أضفنا إلى الفيلم موسيقى معينة مثل تلك التى نسمعها عادة فى العروض البهلوانية (السيرك) فهل ستكون إحساساتك هى نفسها ؟

والآن لنغير فى الصوت والصورة فى نفس الوقت ... فنقوم بوضع موسيقى العروض البهلوانية ، وفى نفس الوقت نضع أذنا طويلة مثل أذان الأرانب لجميع شخصيات الفيلم ، هل ستكون إحساساتك هى نفسها ؟ وهل أصبح هذا الفيلم الآن فيلما من أفلام الرعب ؟ بالطبع لا ... ما هو السبب ؟ ... السبب هو أن تركيبة التجربة اختلفت تماما ، وتغيرت بالتالى نظرتك تجاهها .

فلنتخلص الآن من الخوف نهائيا وإلى الأبد (ولكن تذكر أن هذا ليس بديلا للعلاج فى الحالات العسيرة التى يفضل فيها استشارة الطبيب النفسى المتخصص ، ويفضل أيضا أن يكون معك شخصا تثق فيه إذا أردت أن تقوم بهذه التجربة بمفردك)

والآن لنبدأ التجربة :

1- تخيل أنك فى إحدى صالات عروض السينما ، وحولك كثير من الناس ، وتشعر بالأمان لأن اثنين من الأشخاص المفضلين لديك يجلسان إلى جانبك مثل والدك أو أصدقائك ... إلخ .

2- لاحظ أن هناك شاشة عرض كبيرة أمامك وسيعرض فيها فيلماً عن الخوف المرضى الذى ينتابك ، وتذكر أنك فقط هنا لتشاهد الفيلم (العرض) ، وأنك لست جزءاً من أحداثه ، وأن بجانبك أشخاص يكونون لك الحب ويخافون عليك.

3- ضم قبضة يدك مثلما يفعل الملامكون لأن ذلك سيساعدك على أن تتذكر أنك لست جزءاً من الفيلم وأنك فقط بين المشاهدين وفى إمكانك التحكم فى الفيلم . يبدأ الفيلم بالمشهد الذى يصور آخر مرة شعرت فيها بالخوف المرضى والظروف المحيطة بتلك الواقعة ، وابدأ بالأحداث واجعل شريط الأحداث يمر كله أمامك إلى نهاية الفيلم.

4- عندما تصل إلى نهاية الفيلم قم بإيقاف الشريط.

5- والآن إنتقل وتخيّل نفسك وأنت متوجها ناحية شاشة العرض لتدخل داخل الفيلم فى المنظر النهائي ، ثم قم بعرض الفيلم بالعكس وبسرعة جداً مثلما كانت تعرض الأفلام الهزلية القديمة (كإفلام شارلى شابلن) وكرر عرض الفيلم بالعكس خمس مرات.

6- قم بعرض شريط الفيلم مرة أخرى بالعكس مع إضافة آذان الأرانب إلى كل شخصيات الفيلم وإضافة موسيقى عروض السيرك.

7- تنفّس بعمق ثلاث مرات ، ثم ردد ثلاث مرات " أنا تحررت من الخوف وأنا قوى " ، حرك رأسك واكتافك ثم صف شعورك.

8- لتتأكد من نجاح هذه التجربة ... تخيل نفسك فى المستقبل فى موقف كان يسبب لك خوفاً فى الماضى ولاحظ أحاسيسك ، لو أن هذه الأحاسيس أصبحت طبيعية وإيجابية فأنت قد تحررت من الخوف ، أما إذا لازالت سلبية فقم بإعادة التجربة من جديد.

9- تخيل نفسك الآن وأنت أقوى وأكثر ثقة وحرية ، قم بتكبير هذه الصورة واجعلها مشرقة ، قم بتقريب الصورة منك وأضف إليها جميع الألوان الجميلة التى تحبها ، أدخل داخل الصورة وعش أحاسيسها ولاحظ مدى القوة التى أصبحت عليها.

10- أخرج من الصورة ، تنفّس بعمق ثلاث مرات ومع كل مرة تخيل صورتك أمامك ثم توقف لحظة واشكر الله سبحانه وتعالى الذى أنار لك طريقك للحرية.

ابتداءً من اليوم عليك بأن تمسك بزمَام أمور حياتك ولا تحبس نفسك فى حلقة مفرغة لِمَا لى فراغ فى حياتك ، ابدأ فى ممارسة هوايات جديدة كالرسم مثلاً أو الرياضة ... الخ ، وإذا أردت أن تتكلم مع أحد الأشخاص عن مشكلة ما فقم باختيار الشخص الذى يملك العلم والتجربة لمساعدتك ولا يقع اختيارك على الأشخاص الذين يقومون بتعقيد المشكلة أكثر وأكثر ، ولا تستمر فى مِجْن نفسك فى الماضى لأنك لو استمررت فى العيش فى ماضيك فسيصبح هو حاضرك ومستقبلك.

قم بمكافأة نفسك مرة فى الأسبوع على الأقل وقم بمشاهدة أحد الأفلام المضحكة مثلاً أو قم بقراءة كتاباً لطيفاً أو قم بدعوة نفسك إلى أحد المطاعم. عليك بالقيام بالاستمتاع بالإجازات

السلوك



فى الأماكن الهادئة من وقت لآخر لتتمتع بالراحة من عناء العمل المستمر ، أو على أبسط تقدير قم بالمشى والتمتع بجمال الطبيعة ، وضحك كثيرا فالحياة أقصر بكثير من أن نضيعها هباءا ، وركز على الأشياء التى تحبها أنت لأن معنى الحياة هو المعنى الذى تضعه لنفسك.

اجعل حياتك رائعة لأن كل يوم هو عبارة عن بداية جديدة ، وكل لحظة هي نعمة من الله عز وجل ... وكما قال الله تعالى " أن الله ل ذو فضلا على الناس ولكن أكثر الناس لا يشكرون "

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

(5) السلوك

الطريق للفعل

" من يفهم الناس فهو حكيم ، ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن "

لارنسو

كانت نادية مشهورة بعمل السمك المقلّى ، وفى أحد الأيام قامت بدعوة صديقتها نبيلة على العشاء لتقدم لها أكلتها المشهورة ، وطلبت منها نبيلة أن تحضر إعداد هذه الأكلة لتتعلم منها سر الطريقة الرائعة التى تطهو بها السمك. وبدأت نادية بقطع رأس وذيل السمكة ثم قامت برش الدقيق عليها ثم وضعتها فى الزيت المغلى ، فسألت نبيلة صديقتها نادية عن السبب فى قطع الرأس والذيل ، فكان رد نادية " أنا لا أعرف بالضبط ، ولكن هذه هى الطريقة التى تعلمتها من أمى " ... فطلبت منها نبيلة إذا كان من الممكن أن تتصل بأمرها لى تعرف السر فى ذلك ، ووافقت نادية ، واتصلت بأمرها تليفونيا ، وقامت نبيلة بتقديم نفسها ، وقالت أن نادية قد قامت بدعوته على وجبة السمك المقلّى الشهيرة وأثناء الإعداد قامت بقطع الرأس والذيل ، ولما سألتها عن السر قالت أنها تعلمت هذه الطريقة منك ، وأنا أريد أن أعرف السبب فى قطع الرأس والذيل ... فكان جواب الأم " أنا لا أعرف بالضبط لماذا ، ولكن هذه هى الطريقة التى تعلمتها من أمى منذ أكثر من أربعين سنة ". وزاد حب الاستطلاع عند نبيلة ، وسألت الأم إذا كان

من الممكن أن تتصل بجدة نادية حتى تقف على السر فى هذا ، وأعطتها الأم رقم التليفون ، واتصلت بالجدة وقد زاد شغفها لمعرفة السر وراء قطع الرأس والذيل. ولما ردت الجدة على المكالمة شرحت لها نبيلة الموقف وطلبت منها معرفة السر فضحكت الجدة وقالت " لا يوجد هناك سر يا ابنتى ، ولكنى كنت أضطر لقطع الرأس والذيل حيث أن الوعاء الذى كنت ألقى فيه السمك كان صغيرا ولا يمكننى وضع السمكة كاملة فيه " !! هذه القصة تبين لنا أنه من بداية وجودنا فى الحياة فإننا نتبرمج عن طريق الآخرين ، ويظل سلوكنا وتصرفاتنا وطريقة كلامنا مثلهم ، وذلك بدون أن نسال ما إذا كانت هذه البرمجة مفيدة لنا وتساعدنا على النمو والتقدم فى الحياة أو إذا كانت تحد من تقدمنا لبلوغ ما نتمناه.

فى إحدى المرات جاعنى شاب فى عيادتى فى مونتريال وقال لى " أنا لم يبكى أى مرة فى حياتى ولا أظن أننى أعرف حتى كيف أقوم بذلك " ... ولما سألته عن السبب الذى جعله يعتقد ذلك ، كان جوابه " أنا لم أرى والذى يبكى ولا مرة فى حياته وكان دائما ما يقول لى أن البكاء ليس من سمة الرجال ". وفى نفس اليوم قابلت شابا آخر وقال لى " أنا أحتاج لمساعدتك فأنا أبكى بسهولة جدا وأخشى أن يظن الناس أنني ضعيف " ... فسألته عن سر هذا البكاء ، فكان رده " كانا أبى وأمى يبكيان بسهولة سواء فى حالة الفرح أو حالة الحزن وكانا دائما ما يرددان لى أن البكاء هو تقييس عن العواطف ". هكذا نرى أن أحد الشابين قد جاعنى ليتعلم كيف يبكى ، والثانى ليتعلم كيف يتوقف عن البكاء ، وقد تعلم كل منهما هذا السلوك عن طريق والديه.

مصادر السلوك:

أولا : المؤثرات الخارجية :

كما ذكرنا من قبل فمن الممكن أن يكون للمؤثرات الخارجية تأثيرا على اعتقادك وسلوكك ونظرتك تجاه الأشياء والمواقف.

1- برمجة عن طريق الوالدين : فإذا لاحظت أنهما يبخنان غالبا ما ستقوم بتقليد هذا السلوك وتتعود على التخوين أنت أيضا . وإذا نصحوك بالأناقة تثق في أحد وأن تحذر الناس لأنهم عبارة عن وحوش فغالبا ما ستكون النتيجة أنك لا تثق في أحد حولك وتشك في جميع المحيطين بك.

وفي نفس الوقت إذا كان والداك يتصرفان بطريقة إيجابية وحماس في مواجهة التحديات فغالبا ما ستشعب على هذه الطريقة وتحاكيم في ذلك.

كنت في طريقى مرة لمدينة كيبك بكندا لإلقاء إحدى المحاضرات هناك ، وفي منتصف الطريق أحسست بالعطش فتوقفت لأشترى أحد المشروبات من الماكينة الأتوماتيكية ، فوجدت طفلا في حوالى الثانية عشرة من عمره يقف أمامى ليشتري إحدى ألعاب فوضع النقود وضرب الماكينة بقدميه ، وبعد أن سقطت اللعبة جديده بيده وهم بالانصراف ... فاقتربت منه وسألته " هل من الممكن أن تقول لى لماذا قمت بهذا التصرف مع الماكينة " ... فكان رده " لأنى أريد أن أشتري شيئا أشربه " ... وعندما ذكرت له أننى أيضا أريد شراء أحد المشروبات فهل لابد أن أضع النقود ثم أضرب الماكينة بقدمى أنا أيضا ؟ ... وكان رده " طبعاً ، وهذه الطريقة دائما هى الطريقة السليمة ، ولم أفشل فيها ولو مرة واحدة ، ثم أن أبى أيضا يقوم بعمل نفس الشيء " ... فوضعت النقود وانتظرت بهدوء بدون أن

قال فيليب زيمباردو فى كتابه ضروريات علم النفس والحياة " نحن تعلم فى صغرتنا القواعد العامة للنجاح وطرق السلوك من غماذج الكبار المحيطون بنا " ... فالأطفال يراقبون ويتذكرون ويحسمون لتقليد سلوك الكبار كما أن لديهم القدرة أن يذهبوا لمدى أبعد من الذى يقومون بملاحظته وسماعه .
ما هو السلوك ؟ ومن أين يأتى ؟ وهل فى استطاعتنا تغييره ؟

ما هو السلوك ؟

طبقا لكلام د. تشاد هلمستتر مؤلف كتاب ماذا نقول عندما تحدث نفسك " السلوك هو ما نفعله أو ما لا نفعله " ... فالسلوك معناه التصرف ، كيف نتصرف ؟ أو كيف لا نتصرف ؟ ... وهو العامل المباشر المتحكم فى نجاحنا أو فشلنا ، بمعنى إنك إذا كنت تحب عملك فسيكون أداك على درجة الامتياز ، وإذا لم تكن تحب عملك فستكون ضعيف الأداء . وإذا أردت مثلا أن تتحدث بلغة جيدة فإنك ستقوم بالتصرف وستتعلم كيف تجيد الحديث بتلك اللغة ... وينطبق نفس الشيء على الموسيقى والقراءة والرياضة وفن الطهى ، والنتيجة التى تصل إليها هى عبارة عن انعكاس لتصرفاتك وسلوكك ، فإذا كان سلوكك إيجابيا فالنتيجة ستكون إيجابية أما إذا كان سلوكك ذو صبغة سلبية فستكون النتيجة حتما سلبية ... فمثلا إذا كان هناك أزمة فى المرور تسببت فى تأخيرك وخروجك عن أعصابك فإنك ستحمل نفسك أكثر من طاقتها بدون أى داعى ، أما إذا انتهرت فرصة ذلك الموقف وأمضيت الوقت فى سماع موسيقاك المفضلة أو شريطا به معلومات قد تفيدك وتمدك بأفكار إيجابية فالنتيجة ستكون مختلفة تماما .

اضرب الماكينة بقدمي وسقطت علبة المشروب بالطريقة العادية وتناولتها وسط اندهاش الطفل الذي لم يصدق عينيه.

2- برمجة عن طريق المدرسة : فمثلا إذا لم تكن تحب مدرس الرياضيات فإنك غالبا ما ستكون ضعيفا في هذه المادة وسيكون سلوكك تجاهها سلوكا سلبيا. والطريقة التي يتصرف بها الآخرون في المدرسة غالبا ما سيكون لها الأثر الفعال على سلوكك أنت شخصا ... فمثلا كنت من الأوائل في اللغة الإنجليزية حيث أن مدرس هذه المادة كان من النوع الذي يقوم بإشعال الحماس في التلاميذ ويدفعهم للاستمرار ، وكان دائما ما يشجعي أنا وجميع زملاء ، وكانت النتيجة أن أرتفع مستوى الفصل ، وكان في المتوسط بنسبة 90% ... وهذا يعكس الوضع في الكيمياء لأن مدرس هذه المادة كان نقده لنا لاذعا للغاية ودائما يسخر من أخطائنا ، وكان سريع العقاب ، أما التشجيع فلم يكن يخطر أبدا على باله ... من كل هذا يتبين لنا أن المدرسة من المؤثرات الرئيسية التي توجه على سلوكنا.

3- برمجة عن طريق الأصدقاء : إذا اخترت مجموعة أصدقائك من المدخنين فإنك ستتأثر بهم وستقوم بالعود على التدخين والعكس بالعكس ... فإذا قرر أحد الأطفال الهروب من المدرسة أو تعاطى الخمر أو المخدرات فإن ذلك غالبا ما يكون بتأثير الأصدقاء لأن لهم أكبر الأثر على السلوك .

4- برمجة عن طريق وسائل الإعلام : إذا كان نجمك المفضل يتعاطى الخمر أو المخدرات ، فمن الممكن أن تتأثر به وتسلك نفس السلوك. وقد حدث أن ذكر لي أحد الأصدقاء أن ابنته قد قررت أن تترك الدراسة نهائيا ، فلما سألتها عن السبب قال لي أنها كانت تشاهد إحدى نجوماتها المفضلات

في مقابلة تلفزيونية حيث ذكرت إنها قد تركت الدراسة وأصبحت نجمة مشهورة في أقل من خمس سنوات !! ... وهناك كثير من الأمثلة التي تؤيد أن لوسائل الإعلام أكبر الأثر على السلوك ، وبالتالي على مدى قدرتنا على تحقيق أهدافنا.

ثانيا : التجارب والخبرات :

قام بعض الباحثون بإجراء تجربة على كيفية اكتساب السلوك ، فوضعوا فارا في متاهة ، ووضعوا في آخر المتاهة قطعة من الجبن ، وعلى بعد عشرين سنتيمترا من بداية المتاهة قاموا بتثبيت أحد الأسلاك ، وقاموا بتوصيله بالتيار الكهربائي ... وبتأثير من الصدمة الكهربائية كان الفار يقفز ويقوم بعمل دورة في الهواء ثم يجرى ناحية قطعة الجبن. وقام الباحثون بتكرار نفس التجربة لمدة سبع أيام ، ثم قاموا بإزالة السلك الموصل بالتيار الكهربائي ووضعوا الفار مرة أخرى في المتاهة ، وجرى الفار ناحية قطعة الجبن ، وعندما وصل إلى المكان الذي من المفروض أن يأخذ فيه الصدمة الكهربائية كما تعود قفز وعمل دورة في الهواء ثم جرى إلى قطعة الجبن ... هذه التجربة تبين لنا أنه بالرغم من عدم وجود الصدمة الكهربائية إلا أن الفار كان قد ترمج على سلوك معين عن طريق تجربته. زارني أحد الأشخاص في عيادتي وقال لي " أنا لا أستطيع أن أقف في أي امرأة وهذا شيئا مؤلما " ... ولما سألتها عن السبب قال لي " كنت متزوجا وعندي طفلين ، وكانت حياتنا ممتازة للغاية إلى أن تركتني زوجتي لارتباطها برجل آخر وأخذت معها الأطفال وأنا الآن أشعر بالوحدة ولكني مع ذلك أخشى أن أرتبط بامرأة أخرى حتى لا أمر مرة ثانية بنفس التجربة ، هذا شيئا مؤلما " . ما حدث لهذا الشخص هو أن حكمه وتقديره

بخصوص المرأة كان نابعا من تجربته ، وبالتالي كان له أثر ا على احساساته وسلوكه.

ثالثا : عزة النفس :

هناك تأثيرا كبيرا على سلوكك ينبع من تقديرك وتقييمك لنفسك ، وأيضا مدى ثقتك واحترامك لها ... وقد قال ناتانيل براندن مؤلف كتاب كيف ترفع من عزة نفسك " إن شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظهر من مظاهر تصرفاتنا " ... فإذا كانت درجة عزة النفس عند أحد الأشخاص منخفضة فإن هذا الشخص سيقوم بتعويض هذا النقص في الأكل بشراهة مثلا أو مشاهدة التليفزيون ليلا ونهارا ، ومن الممكن لهذا الشخص أن يشعر بعدم الكفاءة وعدم الأمان ويشك أيضا في قدراته على النجاح ، والعكس بالنسبة للشخص الذي يشعر بتقدير كبير تجاه نفسه ودرجة احترامه لها عالية فإنه يتصرف بثقة وجرأة ويحقق دائما نتائج أفضل ويعيش حياة أفضل.

في إحدى محاضراتي في دالاس بأمریکا تقدمت لى شابة فى أوائل العشرينات من عمرها وقالت " إن ما قلته فى المحاضرة يا دكتور إبراهيم منطقى جدا ، ولكنى مازلت أكره نفسى ، وأكره شعرى ، وأكره انفى ولا أريد أن أرى وجهى فى المرأة حتى لا أشاهد نفسى " ... فسألته عن موقفها فى مكان العمل ، فقالت " لقد فصلونى فى الأسبوع الماضى بحجة إننى منطوية جدا على نفسى وأن إنتاجى ضعيف " ... وسألته عن حياتها الشخصية وكيف تعيش ، فقالت " أنا أعيش بمفردى " . إذا أردنا تحليل وضع هذه الشابة فنجد أن درجة عزة النفس عندها كانت منخفضة ، وكانت تحتاج أساسا إلى تغيير نظرتها لنفسها ،

وأن تبني عزة نفسها من جديد وأيضا تقديرها لنفسها ... واكتشفت أثناء علاجي لها أن والدها قد توفي وهى فى التاسعة من عمرها ، وتزوجت أمها من رجل آخر ، وكان زوج الأم يعاملها معاملة سيئة ، وهذا هو جوهر المشكلة لديها ... وأثناء فترة العلاج لمساعدتها على رفع درجة عزة النفس لديها بدأ سلوكها فى التغيير تجاه أن يكون إيجابيا وبناءا . وقد قال فى ذلك جيمس ماكونيل فى كتابه فهم السلوك الإنسانى " النتائج التى نحصل عليها من العالم هى التى تحدد سلوكنا " .

رابعا : النظرة الذاتية :

إن الطريقة التى ترى بها نفسك أى أن الصورة التى فى ذهنك عن نفسك لها أكبر الأثر على سلوكك ، وفى ذلك قال د. ماكسويل مولتز فى كتابه سيكو سبيرنتك " أن النظرة الذاتية هى المفتاح لشخصية الإنسان وسلوكه ، فإذا قمت بتغيير النظرة الذاتية فإنك ستغير الشخصية والسلوك " ... وقال أيضا " أن كل تصرفاتك واحساساتك وسلوكك وحتى قنراتك دائما ما تكون طبقا لنظرتك الذاتية " .

وإذا أخذنا مثلا لتوضيح ذلك نجد أن البائعون الذين يتقاضون نسبة على البيع قد تصل إلى حوالى 2000 دولار فى الشهر ، يقومون بالعمل باجتهاد حتى يحصلون على هذا المبلغ ... ولنفرض أن أحد البائعون قد وصل دخله إلى 1500 دولار فى أول 10 أيام فى الشهر ، فسنجد أنه فى الغالب سيعمل بجهد أقل ويبطء أثناء باقى الشهر (20 يوما) حتى يحصل على الـ 500 دولار الباقية ، وذلك لأن هذا البائع لا يرى نفسه يستطيع أن

يقوم بكسب أكثر من المبلغ الذي تعود عليه كل شهر ، ويرى أنه لو كسب أكثر من ذلك فإنه سيشتعر بشعور غير الذي تعود عليه دائما ، وربما يبدأ في الصرف بدون حساب ويهدم نجاحه. ونفس الشيء من الممكن أن يحدث لأحد الأشخاص الذين يريدون إنقاص وزنهم فإنه يتبع نظاما معيناً في الأكل فينقص وزنه ، ولكن بما أن نظرتهم لنفسه أنه بدين فسيعود وزنه إلى الزيادة مرة أخرى ، وفي كل مرة ينقص وزنه سيعود مرة أخرى لعاداته القديمة ويتناول طعاما غير صحيا ولن يمارس أى رياضة.

وقد قامت مجموعة من الباحثين بإجراء تجربة على تلاميذ المدارس الثانوية حتى ينفقوا على مدى تأثير النظرة الذاتية على أدائهم في الدراسة ، فقالوا للتلاميذ أن الأشخاص ذوو الأعين الملونة تكون درجة الذكاء عندهم أعلى ويحققون نتائج أحسن من الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة. وفي أقل من شهرين وضح التفوق في الأشخاص ذوو الأعين الملونة والعكس كان في حالة الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة حيث تدهورت درجاتهم في الدراسة. وبعد فترة قام المشرفون على البحث بإخبار التلاميذ بأنهم قد ارتكبوا خطأ حيث أن الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة تكون درجة ذكائهم أعلى من الأشخاص ذوو الأعين الملونة ... هل تعرف ماذا حدث؟ ارتفعت درجات التلاميذ ذوو الأعين غير الملونة وانخفضت درجات الآخرين ... نخلص من ذلك أن الصورة التي في ذهنك عن نفسك تؤثر على سلوكك وتصرفاتك.

خامسا : النتائج :

اعتقاداتك عن نفسك تؤثر على نتائجك كما أن النتائج أيضا تضيف إلى اعتقاداتك وتؤثر فيها ... فالمصدر أن يؤثر أن على

سلوكك في المستقبل. ولتوضيح ذلك نأخذ مثلا إمكانية الانزلاق على الجليد ... فإذا مارس أحد الأشخاص هذه الرياضة ثم وقع وأصيب بكسر في ساقه مثلا ثم لاحظ أن كثيرا من الناس أيضا يفعلون أثناء ممارستهم لها فإن هذا الشخص سيكون أكثر حذرا في المستقبل ، وربما يصل خوفه إلى درجة الاعتماد كلية على هذه الرياضة. وإذا كان عندك اعتقاد بأنك غير قادر على الانزلاق على الجليد ، ولكن بتأثير من أصدقائك اقتنعت أن تخوض هذه التجربة ، وكانت تجربة ناجحة فإن ذلك سيولد عندك الاعتقاد الجديد بأنك قادر على ممارسة هذه الرياضة ، ومن المحتمل أن تمارسها مرات عديدة بعد ذلك ... فالنتائج التي تحصل عليها يكون لها تأثيرا على سلوكك.

سادسا : التفسير الشخصي للمواقف :

إن الطريقة التي تدرك بها المواقف وتفسرها تؤثر على حكمك عليها وبالتالي على سلوكك. ويحضرني قصة ذلك الرجل الذي ذهب إلى الطبيب حيث كان مصابا بالبرد الشديد وقال له الطبيب " أنا متأكد أن لدى الحل لمشكلتك " ... فقال له المريض " أتعشم ذلك يا دكتور وباليستي كنت قد جئت من قبل " ... فسأله الطبيب " وما هو السبب في عدم حضورك من مدة " ... فقال المريض " لقد ذهبت إلى صاحب الصيدلية وطلبت منه النصيحة " ... فسأله الطبيب بهتكم " وما هي هذه النصيحة الفاشلة التي نصحتك بها الصيدلي ؟ " ... فأبسم المريض وقال " لقد نصحتني بأن أحضر لزيارتك أنت يا دكتور " !! هل تذكر كم مرة كان لمثل هذه الإدراكات والتفسيرات التأثير على سلوكك ؟ ... عندما تدرك أى موقف ونحكم عليه بالسلبية أو الإيجابية فإننا نميل إلى أن يكون سلوكنا طبقا لحكمنا ، فإدراكنا

لأى موقف أو فهمنا لأى شخص بطريقة معينة عادة ما يكون له كبير الأثر على سلوكنا تجاه ذلك الموقف أو ذلك الشخص.

بعد أن تحدثنا عن المصادر الستة للسلوك ، وحتى نهيئ الحديث عن إمكانية تغيير السلوك إليك هذه الأسئلة التوضيحية :

- تخيل أنك ذهبت إلى أحد الشوارع المزحمة وسط المدينة ولحسن الحظ وجدت مكانا لركن سيارتك ، وأثناء محاولتك لوضع السيارة جاء أحد الأشخاص ودخل بسرعة ووضع سيارته فى نفس المكان ، ماذا سيكون تصرفك فى هذه الحالة؟

- هل حدث أن ركلت سيارتك بقدمك حيث أن محركها رفض أن يدور ؟ أو هل ثرت على جهاز الكمبيوتر حين أصابه العطل؟

- ألم يحدث أن دفعت بعيدا عنك ماكينة التصوير حيث أنها قررت التوقف عن العمل ؟ أو قمت بسبب ماكينة الفاكس حيث أنها رفضت إرسال التقرير الهام الذى قمت بتجهيزه ؟
- هل تعتبر نفسك خجولا ؟ جريئا ؟ متفتحا ؟
أن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد سلوكك.

لقد أعجبني ما كتبه ليس براون فى كتابه عش أحلامك حيث قال " هل حدث أن أدركت محرك السيارة ، ووضعتها على السرعة المطلوبة ، وضغطت على مكان البنزين لآخر درجة ، ومع ذلك لم تحرك السيارة ، فتملكك الغضب ، ثم اكتشفت أن فرامل اليد كانت مرفوعة ؟ " ... مثل هذه المواقف تحدث كثيرا فى حياتنا اليومية ، وهناك كثير

من الناس الذين لا يعيشون أحلامهم حيث أنهم يقيدون أنفسهم بفراملهم الخاصة ... فرامل السلوك السلبى.

أنا وأنت من الممكن أن نقوم بإحداث تغييرات كبيرة فى حياتنا وحياة الآخرين عندما نقرر أن نغير سلوكنا السلبى الذى يحد من تصرفاتنا ونحوه إلى سلوك إيجابى ، وذلك عن طريق تخطى الحدود التى نشعر بالراحة داخلها ونقوم بتوسيع مداركنا.

ألم يحن الوقت حتى نبتل السلوك السلبى ونحوه إلى سلوك إيجابى ؟

ألم يحن الوقت لأن نتوقف عن الحكم على الآخرين ونركز جهودنا على الطريقة التى من الممكن أن تؤدى بنا إلى السعادة ؟

ألم يحن الوقت حتى نتوقف عن رؤية أنفسنا فى صورة سلبية ؟

ألم يحن الوقت لكى نبدأ فى سلك السلوك الجديد الملئ بالحب لأنفسنا وللآخرين ؟

أعتقد أن الوقت قد حان ... أليس كذلك ؟

الآن أقدم لك ما نطلق عليه فى البرمجة اللغوية العصبية N.L.P. " مولد السلوك الجديد " وهو الذى يمكنك استعماله لإحداث أى تغييرات فى سلوكك :

1- اختر مكانا هادئا ومريحا بحيث لا يزعجك أى أحد على الإطلاق لمدة 30 دقيقة على الأقل.

2- فكر فى سلوك ليس عندك ولكنك تمنى أن يكون لديك هذا السلوك مثل الجراءة ، أو الثقة فى النفس ... الخ.

3- تنفس بانتظام وفكر فى أحد الأشخاص الذين يحوزون إعجابك ممن تعتقد أن لديه هذا السلوك ، وإذا لم يكن فى ذهنك شخص بعينه تخيل أحد الأشخاص.

4- أغضض عينيك وتخيل أن أمامك حاجزا شفافا يمكنك الرؤية من خلاله.

5- تخيل أنك ترى الشخص الذى فى ذهنك من خلال هذا الحاجز الشفاف ، وقم بملاحظة ما يفعله ، وكيف يتكلم ، وكيف يتنفس ، ولاحظ أيضا تعبيرات وجهه وتحركات جسمه.

6- تخيل أن جزءا منك سايحا فى الهواء متخطيا الحاجز الشفاف ليقت بجانب ذلك الشخص حتى يتعلم الطريقة التى يتصرف بها.

7- تخيل الجزء السابح منك يحل محل الشخص الذى تعتبره نموذجا ، وأن هذا الجزء أصبح يمتلك كل ما تحتاجه للسلوك الجديد لدرجة أن تشعر أنك مقتنع به تماما.

8- تخيل أن الجزء السابح منك يعود لك ، وندمج مرة أخرى فى جسمك ... قم بملء إحساسك بهذا الاندماج ... أنت الآن تملك السلوك الذى طالما كنت تتمناه.

9- تخيل نفسك فى المستقبل وأنت فى أحد المواقف التى كان من الممكن فى الماضى أن تحد من تصرفاتك ، ولاحظ الآن كيف ستتصرف وفقا للمعلومات التى اكتسبتها والسلوك الجديد الذى هو لديك الآن.

10- عندما تكون راض تماما عن السلوك الجديد الذى اكتسبته أرجع للحاضر ببطء وأفتح عينيك.

إذا قمت بعمل هذا التمرين بطريقة دقيقة بكل احساساتك تكون قد نجحت فى تجربة " مولد السلوك الجديد " وتكون قد استطعت تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابى.

والآن إليك الوصفة التى من الممكن أن تساعدك على تغيير أو سلوك سلبي وتحويله إلى سلوك إيجابى :-

- (1) دون ثلاثة أنواع سلبية من سلوكك تحب أن تقوم بتغييرها.
- (2) دون لماذا أنت راغب فى القيام بهذا التغيير.
- (3) دون ثلاثة أنواع من السلوك الإيجابى سيحلون محل السلوك السلبي.

(4) استخدم " مولد السلوك الجديد " مع كل سلوك جديد علم حدة إلى أن تصل لدرجة الرضاء التام ، وتخيل نفسك فى مواقف صعبة ثم استخدم المعلومات التى اكتسبتها للتصرف فى تلك المواقف.

(5) حتى يمكنك الارتفاع بمستوى عزة نفسك ، دون فى ورق خمس صفات حميدة عن نفسك واحتفظ بهذه الورقة معك دائما ، وأقرأها باستمرار وردد دائما " أنا راض عن نفسى كما أنا ، أنا أقبل نفسى على حالتى ، أنا أنقدم وأحسن كل يوم وفى كل شئ".

(6) لتحسين نظرتك لذاتك قم بتخصيص 20 دقيقة يوميا لنفسك تخيل فيها أنك قويا ، وانقا فى نفسك ومتزنا ، وتذكر أن عقلك الباطن لا يفرق بين الصورة الحقيقية والصورة التى تتخيلها ، وكلما تخيلت نفسك بالطريقة التى تتمناها وكله قمت بربط احساساتك بها ستجد أن الصورة التى تتخيلها تتبرمج فى عقلك الباطن.

(7) أقرأ الكتب التى تتحدث عن تاريخ وسير الشخصيات التى تحوز إعجابك ، ويكون عندهم السلوك الذى تحب أن يكون لديك ، ثم تخيل نفسك وأنت تتبع هذا السلوك.

(8) قم بتطوير مهاراتك فى تكوين العلاقات مع الآخرين وتذكر دائما ملاحظة الآتى :

- عدم الحكم على الآخرين.
- عدم إطلاق الصفات السلبية على الآخرين ، وتذكر أن " من عاب أبتلى ".
- لا تسمح لك " أنا " السلبية أن تقف في طريقك.
- لا تخجل أن تقول " أنا أسف ".
- لا تفرض أن من حولك يعرفون ما الذى تريده وما الذى تشعر به ، فعليك القيام بإخبارهم.
- لا تفرض إنك تعلم ما يريده المحيطون بك ، وبماذا يشعرون ، أسألهم.
- لا تبرمج شريكة / شريك حياتك بطريقة سلبية بأن تقص كل المشاكل التى واجهتك خلال اليوم ، لأن هذه المشاكل من الممكن أن تزول ، ولكن الشعور الذى نتج عنها ربما لا يزول.
- عندما تتصل بصديق لك بعد غياب طويل لا تجعل أساس المكالمة هو إنك تطلب منه خدمة ما ... فمثلا أسأل عن أحواله وأدعوه لتناول الشاي وبذلك يكون من السهل أن تطلب منه ما تريد.
- لا تربط نفسك بالأشخاص السلبيين لأن ذلك سينعكس على سلوكك.
- لا تقم بإنهاء أى علاقة على خلاف ... فمثلا لا تترك وظيفة وأنت مختلف مع من كانوا حولك فيها بل أترك وأنت على علاقة طيبة بالجميع.
- (9) أسأل نفسك هل يساعدك هذا السلوك الجديد على التقدم فى حياتك ؟ ثم تصرف على هذا الأساس.
- (10) افترض حسن النية فى علاقتك مع الآخرين ، وكن مرنا لأن الشخص ذو المرونة هو الذى يتحكم فى الأمور.

- (11) ضع فى ذهنك دائما أن لكل مشكلة ثلاث وجهات نظر وجهة نظرك ، وجهة نظر الشخص الآخر ، وجهة النظر السليمة.
- تذكر أن سلوكك يمكنه أن يسبب تقدمك أو تأخرك ، وأن ف إمكانك تغيير هذا السلوك.
- تذكر أنك من الممكن أن تصبح الشخص الذى كنت دائما تتمنى أن تكونه ، وبالتالي سيكون فى إمكانك إحداث التغيير فى حياة وحياة الآخرين.

والآن أنت فى يدك كل ما تحتاجه للسيطرة على برمجتك السلبية السابقة وتحويل اعتقادك السلبية إلى أخرى إيجابية تمسك بق أكبر ... وتذكر أن عندك ما تحتاجه للتغلب على الأحاسيس السلبية حتى تكون نظرتك تجاه المواقف والأشياء نظرة سليمة

ضع فى ذهنك دائما أن هذه الحياة ليست بفرصة أولى للتجرب وأن عندك فرصة ثانية وثالثة ... هذه هى الحياة التى ستعيش مرة واحدة فقط.

فتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

الخاتمة

كان عماد في منتهى السعادة عندما أيقظته والدته لكي يستعد للسفر إلى جزيرة تاهيتي الجميلة على ظهر السفينة التي تحتوي على مائة غرفة ومطعم كبير وصالة للألعاب الرياضية وحوض سباحة كبير. وبسرعة كان عماد مستعدا تماما.

وتجمعت العائلة المكونة من الأب والأم ومرفت وهي الابنة وعمرها عشر سنوات وعماد وهو في السابعة من عمره. وفي الطريق إلى الميناء كان الجميع يحلمون بالرحلة وبالعطلة الجميلة على شواطئ تاهيتي الساحرة. وأخيرا وصلت السيارة الأجرة إلى الميناء، وصعد الجميع على ظهر السفينة وقادهم المسنول إلى غرفتهم في الدور الأول من السفينة. ومضى الوقت سريعا وبدأت السفينة في الإبحار. في ذلك الوقت كانت العائلة في المطعم تتناول الغذاء، وأستغل عماد إنشغال الجميع في الحديث والطعام وذهب إلى سطح السفينة لكي يشاهد حمام السباحة ويتمتع بمنظر المحيط. وكان المنظر رائعا، وذهب عماد إلى نهاية السفينة وبدأ ينظر إلى أسفل وإنحنى أكثر من اللازم وكانت المفاجأة... وقع عماد في المحيط وأخذ يصرخ ويطلب النجدة، ولكن بدون جدوى وأخيرا كان هناك أحد المسافرين وهو رجل في الخمسينات من عمره فسمع صراخ الطفل وبسرعة ضرب جهاز الإنذار ورمى نفسه في المياه لإنقاذ الطفل، وتجمع المسافرون وهرول المتخصصون وبسرعة ساعدوا الرجل والطفل وعماد وتمت عملية الإنقاذ ونجا عماد من موت محقق. وعندما خرج من المياه ذهب إلى والدته ليعتذر عما صدر منه وبعد ذلك بدأ في البحث عن الرجل

الشجاع الذى أنقذ حياته ، ولما وجده واقفا فى ركن من الأركان وكان مزال ميلا بالمياه جرى إليه وحضنه وقال له " لا أعرف كيف أشكرك لقد أنقذت حياتي من الفرق " وبابتسامة هادئة رد الرجل قائلا " يابنى أتمنى أن تساوى حياتك إنقاذها " ... وكانت هذه الكلمات بمثابة دش بارد فى يوم ساخن ، واستقرت بعمق فى ذهنه ، وكانت الدافع الرئيسى فى نجاح عماد فى حياته فقد تبرمجت فى عقله بعمق ولأزمته طوال حياته وجعلته مرموقا ناجحا محبا للخير وكلما واجهته تحديات الحياة تذكر كلمات الرجل:

" يابنى أتمنى أن تساوى حياتك إنقاذها " .

والآن دعنى أسألك:

- هل حياتك تساوى إنقاذها؟
- هل تريد أن تترك بصمات نجاحك فى الدنيا؟
- هل قررت أن تتحكم فى شعورك وأحاسيسك وحكمك على الأشياء والآخرين؟
- هل قررت أن تكون مثلا أعلى لكل من حولك؟
- هل قررت أن تقابل تحديات الحياة بابتسامة عريضة وتعمل على حلها؟
- ابدأ من اليوم ... وتذكر قول الشاعر:
- " ما الحياة إلا أمل يصاحبها ألم ويفاجئها أجل "

فمش حياتك بالأمل وتوقع الخير ... حدد أهدافك ... أكتبها ... ضع الخطط لتحقيقها ... ضعها فى الفعل وكن مؤمنا بها حتى تحققها . وبما أن الحياة يصاحبها ألم وتحديات فكن مستعدا ، قابل هذه التحديات بقوة وعزم وصبر وتوكل على الله . فإن الله

يحب الصابرين ... والله لا يضيع أجر من أحسن عملا ، وبما أن الحياة يفاجئها أجل وأنه الشئ الوحيد الحقيقى فى هذه الدنيا وهو المصير المحقق لكل إنسان ... فعش بالكفاح فى سبيل الله عز وجل ، كن مستعدا ليوم اللقاء مع خالقك العظيم فصلى وكأنك تصلى صلاة الوداع ، عامل كل إنسان وكأنك ستراه آخر مرة ، اعطف على المساكين كما لو كان هذا هو آخر شئ تفعله فى الدنيا . تقرب اليوم إلى الله سبحانه وستجد أن حياتك امتلأت أكثر بالنور والحب وستجد نفسك فى سعادة لا محدودة ونجاح يضرب به الأمثال .

فابدأ من اليوم فى تغيير حياتك إلى الأفضل وساعد الآخرين وتذكر أن مساندتك بين يديك .

وأخيرا أدعوك من كل قلبى أن تكون حياتك مملوءة بالإيمان والصحة والسعادة والنجاح ... وفقك الله .

وتذكر دائما

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،

عش بالإيمان ،

عش بالأمل ،

عش بالحب ،

عش بالكفاح ،

وقدر قيمة الحياة .

”في هذا الكتاب إضاء لى الدكتور إبراهيم الفقى الطريق إلى السعادة.“
برناديت بيكاره - لوبيزيانا - الولايات المتحدة الأمريكية

فى هذا الكتاب سيأخذك الكاتب والمحاضر العالمى الدكتور إبراهيم الفقى إلى اكتشافات يرشدك فيها إلى الطريقة التى تستطيع بها أن تتحكم فى شعورك وأحاسيسك فى الحال، وكيف تستطيع تغيير الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية، وكيف تستطيع تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية، والقضاء على السلوكيات السلبية التى تمنعك من تحقيق أهدافك، والتخلص من الخوف المرضى وتحويله إلى قوة ذاتية.

”من أقوى الكتب التى غيرت مجرى حياتي تماما.“
الان لاروش - مونتريال - كيبك - كندا



ISBN: 0-9682559-3-0

دكتور إبراهيم الفقى هو رئيس مجلس إدارة المعهد الأمريكى والمركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية وشركة كيوبس العالمية، وهو حاصل على درجة الدكتوراه فى علم اليتافيزيقا وثلاث من أعلى التخصصات فى التنمية البشرية فى العالم، وله عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات: الإنجليزية والفرنسية والعربية وحقت مبيعات لأكثر من مليون نسخة فى أنحاء العالم وقد در فى محاضراته أكثر من نصف مليون،



4876

LE 12

107 ELTHAM FJ ELZAT-BOD